



De la guerre de pouvoir à la révolution du dialogue
Maïeutique performative de la voie/voix d'une femme en quête d'altérité

Mémoire présenté
dans le cadre du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales
en vue de l'obtention du grade de maître ès arts

PAR
© VIOLAINE COURTOIS

Avril 2017

Composition du jury :

Jeanne-Marie Rugira, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski

Diane Léger, directrice de recherche, Université du Québec à Rimouski

Luis Gomez, codirecteur de recherche, Université du Québec à Rimouski

Eve Berger, examinatrice externe, Université Fernando Pessoa de Porto

Dépôt initial le 6 juillet 2016

Dépôt final en avril 2017

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI
Service de la bibliothèque

Avertissement

La diffusion de ce mémoire ou de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire « *Autorisation de reproduire et de diffuser un rapport, un mémoire ou une thèse* ». En signant ce formulaire, l'auteur concède à l'Université du Québec à Rimouski une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de son travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, l'auteur autorise l'Université du Québec à Rimouski à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de son travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.

REMERCIEMENTS

En Afrique, on dit qu'il faut un village entier autour de soi pour naître... ce travail est le fruit d'innombrables rencontres, d'échanges, de soutien et d'amour reçu...

Je suis née d'un homme qui a tenu la main de mon adolescence. Il dévorait les heures, il voulait tout saisir, tout comprendre, tout aimer de cette vie où rien, jamais, ne lui semblait impossible. Hélène Dorion



Mon premier élan de gratitude va à mon frère Etienne, décédé à l'âge de 27 ans. Il est de ces étoiles qui passent comme un éclair dans une vie, y laissant une empreinte d'amour éternelle. La sienne en moi est celle d'un cœur d'enfant plein d'exubérante créativité et de joie rayonnante, d'une nature sauvage indomptable et aventureuse, d'une authentique franchise pleine de tendresse et de lucidité brûlante, qui ont enveloppé, porté et fait rêver mon cœur révolté d'adolescente... Sa trace est une présence révolutionnaire, sensible et poétique... qui souffle dans mes entrailles et m'a menée jusqu'ici...

Je suis née d'un homme qui a tenu la main de mon enfance, il a pointé les prisons de l'âme, les prisons du corps, m'a appris d'où vient le vent et où va la lumière. Il a pointé les étoiles pour que ne meure l'espérance, il m'a dit ce pouvoir que l'on a d'inventer pour soi-même son propre chemin. Hélène Dorion

Merci infiniment à toi Luis Gomez, pour le cadeau inestimable de ton autorité qui m'a rendue à la mienne à chaque instant, de ta sensibilité et de ton soutien constant sans lesquels je n'aurais jamais pu traverser mes prisons. Notre rencontre m'a bouleversée, réveillant dans mon cœur ces graines d'espérance et de révolution qu'y avait déposées mon frère... chacun des mots écrits pour lui te sont adressés dans le même mouvement. Merci pour la profonde

source d'inspiration, pour l'invitation à embrasser mon chaos et les sens émergeant de ma vie intérieure, qui m'a permis de doucement entendre l'essence de ma voie, de ma voix... te soy para siempre agradecida...

Ma profonde gratitude pour vous, Diane Léger et Clency Rennie, ma nouvelle directrice de recherche et mon ami, pour la solidarité, la générosité du temps et de la présence que vous m'avez offertes pendant les derniers mois de l'écriture de ce mémoire. La délicatesse, la confiance et l'enthousiasme partagé m'ont amenée à me dépasser au-delà de ce que j'aurais pu imaginer... à m'ouvrir au monde...

Un immense merci à toi Gina Cenciose, pour le Focusing de l'âme, pour tes chants, le tambour, la nature sauvage, les rires, l'accueil inconditionnel, qui m'ont rendue à la vie, pas à pas, en me faisant rencontrer la force de ma source d'amour... merci pour le don de toi, le soutien... l'inspiration...

Merci infiniment à mes formateurs en Communication Non Violente, Gina, Marcelle, Robert, Valérie, Jean-Philippe, Guillaume, Anne. Assister à l'éclosion si naturelle de la vie, du jeu et de l'amour dans *l'entre-nous* dès que le dialogue est présent est pour moi une source intarissable de renouvellement, d'émerveillement et d'inspiration. Vous voir travailler me remplit d'espoir pour le monde et nourrit sans cesse mon aspiration au respect de la vie.

Je veux remercier Vinciane Cousin pour la joie de travailler ensemble et de partager cet appel à la féminité, à la sensualité... ta présence d'accueil et l'espace que tu m'as offert en plongeant avec moi dans mon intimité et en me laissant trouver mes voies par moi-même m'a appris à me voir, à me laisser apprivoiser et à m'apprivoiser dans la confiance.

Je veux dire toute ma gratitude à Jeanne-Marie Rugira pour m'avoir tendu la main et accueillie à bras ouverts, la soif de beauté, la tendresse et le rire, pour l'incroyable feu de vie que ta présence fait naître en moi. Je veux avec toi remercier Jean-Philippe Gauthier et Marie Beauchesne, vos témoignages à tous les trois m'ont transmis le désir de marcher libre et vivante, au plus proche de moi, et donné l'impulsion de ma traversée d'un bout du monde à l'autre.

J'ai besoin de remercier aussi mes groupes de formation, de maîtrise, de Focusing et de CNV. Pour la fraternité, le soutien inestimable, l'aspiration commune à grandir, la stimulation de nous voir cheminer, chacun à son rythme, au cœur de nos humanités. Merci à toi Sophie pour la complicité féminine et la compréhension intime qui m'ont soutenue et tenue dans cette démarche aux instants où je me sentais tellement seule; à toi Louise pour la marche côte à côte sur le chemin de l'altérité et notre passion commune, qui m'ont stimulée à tous les niveaux et nourrie de douce folie; à toi Josée pour cet espace d'accueil inconditionnel assidu que nous nous sommes offert pendant un an, qui m'ont portée dans mes plus profondes noirceurs... à vous toutes mes amies, Élise, Élie, Laurence, Céline, Ève, Laura, Sylvie... pour le soutien et la complicité, pour le courage et l'inspiration de vous voir marcher au rythme de votre soif d'être.

Je veux remercier Béatrice Lepage, pour ton écoute et ta délicatesse, pour avoir toujours suivi mon mouvement dans les soins que tu m'as offerts, me permettant de m'abandonner au dialogue sous tes mains.

Merci infiniment à toi Shanti Park pour l'autorisation et l'espace sacré que tu crées dans la danse, qui me rend chaque semaine un peu plus vivante en me permettant de laisser ma nature sauvage s'exprimer avec les autres.

Je veux témoigner de ma profonde gratitude à toute l'équipe de formateurs en psychopédagogie perceptive, pour la passion du corps vivant, pour votre travail qui m'a fait rencontrer dans le cœur de ma chair ce mouvement amoureux qui guide ma vie... le seigneur de ma danse.

Enfin, merci à toi Roman, pour la joie d'être surprise sans cesse par la direction de nos pas, l'authenticité et la sensibilité partagées qui m'apprennent à marcher sur la voie-voix de l'amour. Ta présence est une bénédiction dans ma vie.

AVANT-PROPOS

Avant de marcher ensemble dans les pas de cette traversée, j'aimerais vous emmener avec moi sur le lieu d'origine de cette recherche. Elle prend racine dans un désir fou. Un désir né d'une rencontre féconde, mystérieuse et inattendue qui m'a cueillie au bord d'un chemin et m'a fait traverser les océans, de la Réunion à Rimouski, pour être au rendez-vous de mon âme. Une rencontre profonde et chaleureuse avec des professeurs de psychosociologie de l'UQAR. Une rencontre, inconcevable, avec mon cœur.

Cette expérience est pour moi fondatrice. En écoutant Jean-Philippe Gauthier nous partager son propre parcours de maîtrise, dont le sujet est « De l'interdit de dire au droit d'être », et alors que j'étais pleinement présente et attentive à sa parole, j'avais littéralement senti mon cœur s'ouvrir à l'infini. Il se remplissait d'une forme de chaleur et d'amour que je sentais diffuser en moi et autour de moi, en même temps que me traversaient l'espace d'un instant la pensée « *et si j'allais au Québec?* » et la sensation de pouvoir embrasser la terre entière dans mes bras. Un torrent de larmes chaudes m'avait coulé instantanément sur les joues tandis que la sensation d'une reconnaissance intime et celle que ma vie, La Vie, pouvait être bien plus belle que ce que je pouvais seulement imaginer prenaient place et autorité en moi. J'avais déjà eu par deux fois ce genre de sensations à des moments clés de mon existence. J'étais bouleversée, en même temps du partage de cette personne et de cette sensation d'amour en moi. J'étais à l'époque en fin de formation de somato-psychopédagogie, et travaillant avec le corps et la perception, j'avais aussi déjà fait l'expérience de sentir physiquement l'espace de mon cœur s'ouvrir, mais à chaque fois à peine l'avais-je remarqué qu'il se refermait avec violence. J'avais la cage thoracique toujours oppressée et la nommait à l'époque comme une prison, une cage rigide qui m'était douloureuse et dont je constatais qu'elle ne laissait pas l'amour circuler librement de moi vers l'autre et de l'autre vers moi...

Rétrospectivement, je crois que ce témoignage a résonné en moi comme l'ouverture à la possibilité d'une transformation, d'un retournement qui pourrait me porter au-delà de mes enfermements, au-delà de souffrances que je savais porter et qui semblaient cogner à la porte de ma conscience. Une promesse d'être en relation avec les autres d'un autre lieu. Une promesse de pouvoir vivre au-delà de la retenue que je sentais presque constamment à marcher ma vie, à poser des actes et à m'exprimer dans le sens de ce que je suis vraiment. Un je suis que je sentais enfermé loin sous la surface... Malgré ma passion pour mon métier d'accompagnante, je me sentais à moitié vivante et, dans ma relation avec les autres, plus souvent morte et emmurée que libre et présente en tant que sujet interagissant. J'avais soif de rencontres plus profondes, de réciprocité, d'authenticité et surtout de ce que j'appelais « l'altérité ». Je voulais devenir capable et témoigner de la possibilité de relations humaines conscientes et créatrices. Une forme d'impuissance et d'anxiété m'habitait et j'étais taraudée par la question de l'ombre. Je suis arrivée au Québec portée par une question : *« Je crois que quelle que soit la méthode, la relation est profondément transformatrice et soignante et je suis en questionnement permanent sur les conditions dans la relation et dans l'accompagnement à poser et à proposer pour permettre à la personne de se sentir exister et de se déployer, dans la réhabilitation de sa part d'ombre, le développement de son potentiel qui lui est propre, et la mise en action de ce qu'elle est, avec tout d'elle, dans sa vie ».*

Le parcours de Marie Beauchesne m'attendait pour m'accueillir sur cette nouvelle terre. Je l'ai vue présenter cinq fois de suite sa recherche, dans différents contextes où j'étais chaque fois et par hasard la présence constante. Son sujet « Pouvoir devenir sujet libre au cœur et par-delà les contraintes biographiques » me percute toujours. J'ai grandi en banlieue aisée parisienne, dans les années 80. Ma famille paternelle, originaire de Versailles, et ma famille maternelle de Paris se situent dans la classe sociale de la bourgeoisie parisienne, catholiques pratiquants. Classe au sein de laquelle le poids des convenances, des apparences et des conventions sociales et religieuses est particulièrement marqué. Ma grand-mère paternelle m'avait un jour livré que pour elle les enfants étaient de petits animaux à dresser. La liberté de l'enfant et de l'adulte en devenir dans ce contexte culturel et familial est une notion bien relative. En commençant ma recherche, j'étais animée par un feu : celui de rendre

une voix à « la souffrance muette des enfants »¹ pris dans des maltraitances insidieuses et, parce que psychologiques et enracinées parfois dans des normes sociétales et dans des dynamiques de groupes, jamais vues, reconnues ou validées comme telles. Mon élan premier avait le goût d'un rendre justice qui était celui de la révolte et de la guerre dans laquelle j'avais été prise pour tenter d'exister dans un monde qui ne me ressemblait pas et m'écrasait.

C'est ici que débute l'histoire de ma transformation lors de cette recherche qui m'a directement confrontée à ma crise, à mes impasses relationnelles, mon déchirement intérieur au milieu des autres, mon exil de moi-même. Mon élan premier de révolte s'y est frotté sans cesse à mes propres murs, se rendant progressivement au fur et à mesure que j'avais en naviguant à vue et que ma vulnérabilité se laissait approcher sans que je m'assassine. Le corps a toujours été ma voie d'expression, cachée dans le secret d'une sensualité se partageant avec la nature et avec mes amoureux, et avec quelques amies. La liberté d'expression de la femme que je rencontrais dans ces instants-là en moi était aux antipodes de la prison de celle que je connaissais dans sa relation habituelle aux autres. Elle est devenue sur ce chemin mon alliée pour me permettre de plonger et de nager sans sombrer dans l'écart entre guerre intérieure au milieu des autres et possibilité d'être en relation avec eux depuis un lieu de dialogue. Ma recherche est une gigantesque quête de sens, de vie et d'amour dans laquelle je me suis impliquée toute entière ces quatre dernières années, dont ce mémoire est l'ultime traversée...de l'instant...

¹ Alice Miller (1990), *La souffrance muette de l'enfant*. Éditions Aubier.

RÉSUMÉ

Cette recherche est une immense quête de sens, de vie et d'amour autour de questions sur les dynamiques relationnelles de pouvoir sur l'autre – qui génèrent de la guerre – ou de dialogue avec l'autre – qui créent de la révolution, c'est-à-dire de l'évolution individuelle et collective. Comment communiquer avec authenticité avec soi-même et avec l'autre, en étant relié et en même temps chacun pleinement ancré dans son altérité propre, d'une manière qui crée du métissage, de l'amour et de la vie, plutôt que d'une manière qui produise de la destruction, de l'exclusion et du figement? Comment être soi-même unifié intérieurement entre des dimensions intellectuelles, corporelles, émotionnelles et spirituelles sans qu'une partie de soi ne domine ou n'exclue les autres? Nous assistons sans filtre et en direct à la plongée d'une femme dans un contact intime avec sa propre expérience au cœur de sa guerre intérieure, à la recherche d'une voie-voix qui s'ouvre sur une nouvelle terre de dialogue.

La recherche se veut un champ d'expérimentation et d'exploration de l'écrit comme espace de quête. La phénoménologie et l'herméneutique sont mises au profit d'une écriture performative qui rend compte d'un processus de transformation dans le cœur même de l'écrit, à partir du terreau d'un processus de recherche-action réalisé préalablement autour de multiples pratiques performatives.

Dans cette plongée au cœur de soi, l'auteure suit la voie de son corps en mouvement qui l'entraîne sur les traces de ses morceaux éclatés jusqu'au centre de sa plus profonde dissociation intérieure entre ses polarités féminine et masculine. Au cœur de sa présence à ce qui émerge d'instant en instant, le tourbillon-rivière créé par l'alliance du mouvement et de l'écriture donne naissance à une voie-voix créatrice de vie dans la relation intérieure et avec l'autre. Dans cette recherche au plus proche du vécu, passant et repassant dans sa faille et les profondeurs de ses ombres, l'auteure nous donne à voir non seulement sa quête mais aussi l'authenticité de sa traversée.

Mots clés : pouvoir – guerre – amour – dialogue – révolution – expression authentique – écriture performative – performativité – féminin – corps

ABSTRACT

This research is a passionate quest for meaning, for life and for love around questions about the relational dynamics of power over the other – that generates war – or of dialogue with the other – that creates revolution, that is evolution of the individual and the collective. How to communicate authentically with self and with other, intimately, while fully anchored in one's own uniqueness in a way that creates growth, love and life, rather than in a way that produces destruction, exclusion and stagnation? How does one become unified internally, integrating intellectual, physical, emotional and spiritual dimensions without any one part of the self dominating or excluding the others. We hereby witness directly and without filter a woman's intimate encounter with her own experience, her plunge into the heart of her internal war, in search of a voice, a path that leads to a new territory of dialogue.

The scope of the research is an experimentation and an exploration of writing as quest. Phenomenology and hermeneutics are put at the service of performative writing seeking transformation at the very heart of the writing, grounded in action research carried out previously using multiple performative practices.

As she plunges into the heart of her being, the author follows the path of her body in motion which brings her to trace her fragmented pieces to the core of her deepest internal dissociation between her feminine and masculine polarities. At the heart of her presence to what emerges from moment to moment, the whirlwind-stream created by the alliance of movement and writing gives birth to an authentic voice on a path of creation of life in relation to self and to other. In this research so close to life itself, passing again and again through her fragments of experience and the depths of her shadow, the author gives us to see not only her quest but also the authenticity of her journey.

Keywords: love – dialogue – revolution – power – war – authentic expression – performative writing – performativity – feminine – body

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	vii
AVANT-PROPOS	xi
RÉSUMÉ	xv
ABSTRACT.....	xvii
TABLE DES MATIÈRES	xix
LISTE DES FIGURES	xxv
INTRODUCTION GÉNÉRALE	1
PREMIÈRE TERRE : LE PROJET ET L'ÉMERGENCE DE L'AXE	5
CHAPITRE 1 PROBLÉMATISER : UN AXE QUI SE RÉVÈLE DANS L'ESPACE DE LA CRISE	7
1.1 LE CRI QUI CHERCHE À TRAVERSER LA PEUR	9
1.2 AU CŒUR DE MES RACINES : LA GUERRE OU L'IMPOSSIBLE PRISE DE DISTANCE D'AVEC SOI-MÊME.....	11
1.3 QUAND LE POUVOIR DEVIENT DOMINATION : L'IDENTITÉ FIGÉE	15
1.4 L'IMPOSSIBLE COEXISTENCE INTÉRIEURE.....	17
1.5 L'ESPÉRANCE : LA NAISSANCE D'UNE EXPRESSION LIBRE, AUTHENTIQUE ET CRÉATRICE, INVITANT AU DIALOGUE.....	18
1.6 LE PROBLÈME : UNE DYNAMIQUE INTERNE DE DOMINATION EXACERBÉE SOUS LE REGARD DE L'AUTRE	21
1.7 MA QUESTION : COMMENT RECRÉER LE DIALOGUE?	23
1.8 À L'HORIZON : LA RÉVOLUTION DE LA CO-NAISSANCE, LE RÊVE D'ÉVOLUER ENSEMBLE	24

CHAPITRE 2 LE DIALOGUE COMME POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE.....	27
2.1 UN PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF : UNE APPROCHE DU MYSTÈRE DE L'EXPÉRIENCE HUMAINE	27
2.2 RECHERCHE EN PREMIÈRE PERSONNE ET SUBJECTIVITÉ : L'INTÉRIORITÉ CITOYENNE	28
2.3 LA PHÉNOMÉNOLOGIE COMME TÉMOIGNAGE DE LA CONSCIENCE AU CŒUR DE LA RELATION SUJET-OBJET	30
2.4 L'HERMÉNEUTIQUE COMME ART DE L'INTERPRÉTATION	32
2.4.1 Tous les sens en éveil	32
2.4.2 L'herméneutique instaurative.....	35
2.4.3 L'herméneutique acousmatique : la musicalité créatrice de sens.....	36
2.4.4 L'herméneutique du sujet.....	37
CHAPITRE 3 MON CADRE THÉORIQUE : INITIATION À L'ALTÉRITÉ.....	39
PREMIÈRE PARTIE : UNE DYNAMIQUE RELATIONNELLE DE POUVOIR « SUR » L'AUTRE QUI GÉNÈRE DE LA GUERRE.....	41
3.1 POUVOIR, DUALITÉ ET VALEURS D'EXCLUSION.....	42
3.2 BRISURE DE LA RÉCIPROCITÉ : SÉPARATION ET TIERS EXCLU.....	43
3.3 LA GLISSÉE VERS LA DOMINATION/PRÉDATION.....	45
3.4 LA RÉPRESSION D'ELLE	46
3.5 LA GUERRE À L'EXTÉRIEUR REFLET D'UNE SÉPARATION-DÉSUNIFICATION INTÉRIEURE	49
DEUXIÈME PARTIE: UNE DYNAMIQUE RELATIONNELLE DE DIALOGUE « AVEC » L'AUTRE QUI CRÉE DE LA RÉVOLUTION.....	51
3.6 DIA OU ENTRE – LOGOS OU PAROLE AUTHENTIQUE	52
3.6.1 Se tenir dans <i>l'entre-nous</i>	52
3.6.2 Parole authentique	57
3.6.3 Des valeurs d'intégration.....	59
3.7 CONSTRUIRE LE DIALOGUE EN SOI COMME PRIMAT DU DIALOGUE AVEC L'AUTRE	60
3.7.1 Vers une réunification intérieure	60
3.7.2 Se libérer du regard dominant : Révolution éthique du langage co-naissant	62
3.7.3 La part du féminin	64

3.7.4	Un chemin vers une réunification corps-esprit : l'authenticité d'un verbe en mouvement.....	66
3.7.5	Le Focusing de la relation intérieure : un chemin de réunification qui inclut pleinement l'émotionnel	71
3.8	LA RÉVOLUTION DU DIALOGUE : RENAITRE DÉSIRANT	74
3.8.1	Éros : la révolution poétique	74
3.8.2	La communication non violente (CNV) : danser avec l'autre depuis un lieu de désir	76
3.8.3	Synthèse	79
CHAPITRE 4 MON CADRE MÉTHODOLOGIQUE : LA PERFORMATIVITÉ COMME MÉTHODE		81
4.1	UNE RECHERCHE D'INSPIRATION HEURISTIQUE	81
4.2	LA SPIRALE HERMÉNEUTIQUE DE L'ÉCRITURE PERFORMATIVE : LA RECHERCHE AU CŒUR DE L'ÉCRITURE DU MÉMOIRE	82
4.2.1	Une interprétation vivante : l'exploration du sens dans le cœur du récit.....	82
4.2.2	Les trois mouvements de dialogue d'une tornade.....	84
4.2.3	Systématisation	87
4.2.4	Mes objectifs de recherche.....	88
4.3	UN PREMIER TERRITOIRE D'EXPLORATION ET DE RÉCOLTE DE DONNÉES AUTOUR DE PRATIQUES PERFORMATIVES	89
4.3.1	Une recherche-action	89
4.3.2	L'acte performatif	90
4.3.3	Le mouvement sensoriel libre et expressif.....	92
4.3.4	Le regard de l'autre	92
4.3.5	Le corps, une sculpture en mouvement.....	95
4.3.6	Le journal d'itinérance en mode performatif : mise en dialogue multidimensionnel.....	97
4.3.7	Le Focusing de la relation intérieure et la Communication Non Violente	98
DEUXIÈME TERRE UN PREMIER NIVEAU D'INTERPRÉTATION		101
CHAPITRE 5 L'EXPLORATION DANS LE CŒUR DU RÉCIT		103
5.1	PREMIÈRE VAGUE : PRÉ-MOUVEMENT	104
5.1.1	L'écriture performative : l'autorisation première qui me redonne vie	104

5.1.2	Dans le courant de l'eau qui s'écoule : Retrouver Elle – Vers Isha	106
5.1.3	Noces : Dialogue intérieur.....	110
5.1.4	La soif d'accueil	112
5.1.5	Une présence Autre qui disparaît sous le regard de l'autre	114
5.1.6	Premier souffle entre-nous	117
5.2	DEUXIÈME VAGUE : FLUIDITÉ	118
5.2.1	L'élan de vie de la femme sauvage	118
5.2.2	Retrouvailles avec la Mère	122
5.2.3	Guerre : La métaphore du cœur brisé.....	125
5.2.4	Non-coexistence et guerre intérieures	127
5.2.5	L'accueil qui rassemble, réunit et intègre	129
5.2.6	Deuxième souffle entre-nous.....	132
5.3	TROISIÈME VAGUE : STACCATO	134
5.3.1	La conversion du regard : Vers l'émergence du « sujet-jeu ».....	134
5.3.2	Sous le regard de l'autre : la liberté d'expression de l'homme qui consent à la vulnérabilité	137
5.3.3	Essentielle liberté, naissance de la coexistence des altérités.....	140
5.3.4	Consentement au vide de l'entre : coexistence des altérités comme possibilité d'existence de ma voie-voix authentique.....	141
5.3.5	La voie authentique de la performativité.....	143
5.3.6	Troisième souffle entre-nous.....	146
5.4	QUATRIÈME VAGUE : CHAOTIQUE.....	148
5.4.1	Ce qui reste caché.....	148
5.4.2	Sainte colère : la voix du NON	152
5.4.3	NOUS : féminin et masculin en dialogue.....	156
5.4.4	Quatrième souffle entre-nous	158
5.5	CINQUIÈME VAGUE : LYRIQUE	160
5.5.1	L'origine commune : la terre vierge et sauvage des entrailles	160
5.5.2	La paix dans la relation à l'altérité	165
5.5.3	L'origine commune : le ventre féminin comme lieu universel du dialogue initial.....	167

5.5.4	Ré-habiter l'utérus, pour que naisse la vie <i>entre-nous</i>	170
5.5.5	L'Anthropos : féminin et masculin unifiés	175
TROISIÈME TERRE LA MISE À DISTANCE UN DEUXIÈME NIVEAU D'INTERPRÉTATION		183
CHAPITRE 6 SYSTÉMATISATION : SIXIÈME VAGUE : QUIÉTUDE		185
6.1	INTRODUCTION À LA SYSTÉMATISATION	185
6.2	DANS LA TRAVERSÉE DE LA GUERRE AU DIALOGUE : UN CHANT D'AMOUR.....	187
6.3	INITIATION ULTIME AU DIALOGUE : NAISSANCE DE LA STRUCTURE DE MON RÉCIT : DE VAGUES EN RYTHMES.....	189
6.4	PRÉ-MOUVEMENT OU L'AMOUR-AUTORISATION : CRÉATION D'UN <i>ENTRE</i> OÙ LE MULTIPLE PEUT S'EXPRIMER	193
6.5	FLUIDITÉ OU L'AMOUR AU FÉMININ : ACCUEIL DE LA MÈRE ET ÉROS.....	197
6.6	STACCATO OU L'AMOUR AU MASCULIN : L'ESPRIT OU LE REGARD DE L'HOMME QUI CONSENT À LA VULNÉRABILITÉ.....	204
6.7	CHAOTIQUE OU FÉMININ ET MASCULIN EN AMOUR : NAISSANCE ET OFFRANDE D'AMOUR DE LA VOIX AUTHENTIQUE	209
6.8	LYRIQUE OU VIVRE L'INTIMITÉ : L'AMOUR COMME UN MOUVEMENT DE DIALOGUE FÉCOND	215
CHAPITRE 7 THÉORISATION DU SINGULIER VERS L'UNIVERSEL : L'AMOUR COMME MOUVEMENT DE DIALOGUE.....		223
7.1	RETOUR SUR LE PREMIER OBJECTIF : METTRE EN PLACE ET EN ACTION DES PRATIQUES PERFORMATIVES MULTIPLES ET LES DOCUMENTER	224
7.2	RETOUR SUR LE DEUXIÈME OBJECTIF : EXPLORER LE SENS QUI SE DÉVOILE DANS LE RÉCIT PERFORMATIF AUTOUR DE MON AXE : CET ÉCART ENTRE LA GUERRE QUE JE VIS QUAND JE M'EXPRIME SOUS LE REGARD DE L'AUTRE ET MON DÉSIR D'ÉVOLUER ENSEMBLE AU CŒUR D'UN DIALOGUE	226
7.3	RETOUR SUR LE TROISIÈME OBJECTIF : IDENTIFIER DANS LA VOIE PERFORMATIVE LES PROCESSUS À L'ŒUVRE DANS LA CRÉATION D'UNE DYNAMIQUE DE DIALOGUE INTÉRIEURE-EXTÉRIEURE.....	228
7.3.1	Un monde en guerre.....	228
7.3.2	La recreation du dialogue.....	230
7.4	À LA FIN DE LA BOUCLE... ..	242
CONCLUSION GÉNÉRALE.....		245

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	251
-----------------------------------	-----

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : GUERRE – Division et exclusion – Absence de réciprocité et d' <i>entre</i> créateur.....	229
Figure 2 : L'amour comme un mouvement de dialogue.....	231
Figure 3 : Représentation des différentes dimensions du féminin.....	234
Figure 4 : Représentation des différentes dimensions du masculin.....	237
Figure 5 : L'amour comme un mouvement de dialogue révolutionnaire	240
Figure 6 : RÉVOLUTION : Unification et inclusion – Réciprocité et <i>entre</i> créateur.....	241
Figure 7 : L'AMOUR comme un MOUVEMENT DE DIALOGUE FÉCOND	242
Figure 8 : De la guerre à la révolution du dialogue : Naissance de ma voie-voix authentique.....	243

Mitakuye Oyasin...

À tous mes parents, mes frères et mes sœurs,...

...aux enfants A-venir...

LA MÉTAPHORE DE LA JÉRUSALEM INTÉRIEURE

Cette métaphore présentée par Maria Elia est placée au début de ce mémoire comme une « métaphore ressource », une image archétypale et fondatrice qui fait tant de sens pour moi et me touche tellement que je ne cesse de m’y appuyer tout au long de cette recherche. Elle pénètre mon corps et mon cœur de toute la puissance et la douceur de sa force symbolique, une puissance et une douceur dont j’ai besoin pour soutenir mes pas et les vôtres dans ce voyage entre la guerre et le dialogue. Je vous la partage presque dans son intégralité car elle participe pleinement à la construction du sens qui apparaît dans ce chemin. Je m’y référerai souvent en extrayant certains passages et vous invite déjà à y revenir de temps en temps. Je déploierai ma résonance et ma compréhension de moi-même face à cette métaphore plus particulièrement dans mon cadre théorique et jusqu’à la fin de ce mémoire.

Il est très important pour moi de préciser qu’il ne s’agit pas ici de parler de vérité, de dogme, ni de religion, bien que la métaphore prenne sa source dans une interprétation de la Bible à partir de l’hébreu, sa langue d’origine. Comme toute interprétation, elle est subjective et ce qui importe à mes yeux est l’image symbolique et archétypale qu’elle partage dans sa dimension plus universelle. Elle est venue à ma rencontre et m’a bouleversée. Toutes les traditions et les cultures ont leurs propres symboles. Choisir de m’appuyer sur ce symbole en particulier est aussi pour moi un acte symbolique de dialogue et de réconciliation avec ma culture occidentale française d’origine, ancrée dans le Christianisme. Dans mon aspiration au dialogue, y voir réunis Judaïsme, Christianisme et Islamisme me touche aussi profondément. Je laisse ici maintenant la parole à Maria Elia :

Jérusalem semble être un point focal de la planète. Aujourd’hui lieu de haine et de souffrance, d’incompréhension et de guerre... Mais qui peut entendre pleurer la cité de lumière dont le nom signifierait “la ville de la Paix”? Trois grandes religions s’y donnent rendez-vous, trois religions proclamant l’Amour et la Grâce de Dieu, invitant à la tolérance et au respect de la Vie. [...]

Avec l’entendement du cœur, nous pouvons comprendre que ce qui déchire les enfants d’Abraham en Israël/Palestine est le miroir révélateur d’une guerre plus subtile, en chacun

de nous. Admettre que ce qui se passe à l'extérieur est le reflet de courants qui nous animent nous permet d'agir par une transformation intérieure. Pouvons-nous encore croire que nous ne sommes pas concernés? Regardons de plus près :

Inconsciemment, nous vivons généralement comme coupés en deux, la frontière se situant pour ainsi dire au niveau du plexus solaire. Le monde du dessus – la tête, le mental – détient les rênes, méprisant et voulant dominer le monde du dessous – les pulsions, l'énergie sexuelle, c'est-à-dire plus largement le Feu créateur, la force vitale. En explorant plus profondément cette notion toute simple, nous pouvons ressentir à quel point ces deux mondes qui coexistent en nous ne se comprennent pas et se font la guerre depuis des millénaires. (Dans l'ensemble, nous connaissons nos yeux, notre tête, notre cœur, nos bras et nos mains... et beaucoup moins bien notre ventre, notre sexe, nos fesses, nos jambes, surtout sur le plan des énergies.) Par cette séparation, la Conscience devient orgueil, et le Feu de vie est dévié. Il est pourtant essentiel que ces deux mondes comprennent qu'ils ne sont pas entiers l'un sans l'autre, de même Ismaël et Israël, la descendance d'Abraham.

L'histoire d'Abraham dans la Bible nous éclaire. Son épouse Sarah – dont le nom signifie princesse – était stérile. Elle lui proposa donc son esclave Agar pour qu'il conçoive un enfant avec elle, et ce sera Ismaël, ancêtre du peuple arabe. La rivalité qui oppose ces deux femmes est symbolique et désigne des plans de conscience en nous. Agar, qui possède le "Feu créateur" mais non la "Couronne", se moque ouvertement de Sarah qui ne peut enfanter. En revanche, Sarah domine et humilie Agar, ayant tous les droits sur elle puisqu'elle est l'épouse "officielle" d'Abraham. Chacune a quelque chose que l'autre n'a pas. Par intervention divine, Sarah enfantera plus tard Isaac, père de Jacob/Israël dont les douze fils sont à l'origine des douze tribus d'Israël, de même qu'Ismaël engendra lui aussi douze fils.

Ismaël est lié symboliquement au Feu créateur, merveilleuse force qui monte de la Terre et veut s'élancer vers le Soleil. Israël est en rapport avec la Couronne, et l'énergie liée à ce mot est une lumière d'or qui nous pénètre par la tête et coule dans tout notre être. Nous sommes invités à expérimenter et vivre la rencontre et l'union de ces deux courants en nous, quand le petit je s'incline et s'abandonne au Divin. Cela demande d'abord que notre tête s'incline pour que la fausse couronne – c'est-à-dire l'orgueil – tombe et laisse la place à la véritable Couronne de la conscience divine.

Par ce mariage d'Amour apparaît la véritable Yéroushalaïm, enfin réunifiée. Libres de toute dualité, nous pouvons pénétrer dans le Saint des Saints qui réside en fait dans le sanctuaire du cœur. La réalité christique de l'Homme se révèle, dans une dimension d'Amour insoupçonnée. Peu à peu, si nous le voulons vraiment, dans la simplicité du cœur, nous pouvons nous immerger dans la Paix véritable de Yéroushalaïm, et ainsi contribuer à la manifestation de cette Paix dans le monde.

Islam signifie "soumission". Elle enseigne la soumission à Dieu, à la loi d'Amour. Elle appelle au don total de notre être, nous invite à courber la tête pour que seule la puissance

de Vie et l'intelligence de l'âme de lumière animent nos pas. "Que ta Volonté soit faite, ô Seigneur!"

Si Israël en nous ne s'ouvre pas à son frère Ismaël, c'est le mental qui refuse d'abandonner le contrôle et qui se coupe ainsi du Feu divin, devenant stérile. (Israël est d'ailleurs appelé par Dieu "le peuple à la nuque raide" dans la Bible.)

Si Ismaël en nous ne s'ouvre pas à son frère Israël, c'est le Feu vital qui est dévié, devenant ainsi destructeur au lieu de remonter à la Couronne, la Conscience. Sur le plan énergétique, cela signifie que l'énergie créatrice ne peut remonter en nous car elle se heurte à une porte fermée au niveau des chakras du ventre et du plexus solaire.

Quand on se met subtilement à l'écoute du vaste égrégore de l'Islam qui grandit de plus en plus, il donne l'impression d'un Feu puissant qui s'éveille, qui n'est pas sans rapport avec la kundalini, cette énergie qui dort à la base de la colonne vertébrale, et qui vibre aussi en résonance avec le cœur de la Terre. Quelle direction prendra cette fabuleuse énergie? Il ne s'agit pas ici des individus pris isolément, mais de la conscience collective de l'égrégore musulman dans l'humanité. Pour que ce Feu soit créateur de Vie et d'Amour, il doit pouvoir monter librement vers la Couronne.

Nous portons Israël et Ismaël en nous. De même qu'une cellule du corps contient en elle l'information de tout le corps, nous sommes chacun l'humanité. Dans la conscience de ces interrelations, nous pouvons agir. Sarah et Agar doivent se pardonner les humiliations reçues. Elles sont deux visages de l'Unique Épouse...

Voici donc l'enjeu actuel, présenté peut-être avec des mots surprenants. Yéroushalaïm nous appelle au plus profond de notre être. Elle est la Splendeur de l'Unité retrouvée, la Paix véritable du cœur et du corps. À nous, si nous le voulons, d'être ses artisans pour pénétrer ensemble en Terre promise. À nous de placer Yéroushalaïm "au sommet de nos joies", pour proclamer que nous sommes tous ses Enfants et que nous n'avons pas oublié.

Marie Elia, <http://www.marie-elia.com/la-jerusalem-interieure/>

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Avant de pénétrer ensemble sur la terre de ce mémoire, j'aimerais, pour que nous puissions nous y rejoindre, vous introduire à la musicalité de sa langue, à la nature de son paysage, à la culture de sa réflexion...

Le choix central fait ici, qui s'appuie sur les fondements de la recherche phénoménologique et de l'approche herméneutique, est celui d'une écriture performative. Celle-ci est une manière originale et inhabituelle d'écrire qui sera décrite dans mon chapitre méthodologique. Guidée par l'intuition, elle donne sa forme et son mouvement à un texte se déroulant en spirale plutôt que linéairement. Dans une intention de dialogue, cette écriture « [...] transforme le récit en espace de rencontre entre l'acte premier de l'expression poétique de l'être et l'acte second de l'expression conceptuelle de la compréhension de soi » (Gomez, 1999, p. 1). Mon intention dans ce mémoire est de rendre visible et d'offrir, en temps réel du présent, l'expression et la compréhension qui se créent dans le cœur même de mon expérience au contact de l'écriture. Ainsi ce texte s'écrit au présent en alternance avec le temps passé quand des souvenirs et des évocations émergent dans l'espace-temps de l'écriture. Ce mémoire est écrit en premier jet et constitue en lui-même l'espace de la recherche. Bien qu'il y ait eu des révisions, des modifications de syntaxe, quelques déplacements et quelques passages redéployés, le souci d'authenticité m'a fait le conserver le plus proche possible de la façon dont il a émergé sous mes mains. Dans cette même intention, le style de l'écrit est direct et parfois plus proche de la parole que d'une écriture mise à distance du vécu. Une des spécificités que vous trouverez est la présence dans le texte de nombreux endroits habités de points de suspension, qui incarnent une respiration, une suspension réelle rencontrée dans le mouvement de l'écriture. Enfin, je n'ai jamais forcé la

naissance de l'écriture. Elle s'est déroulée pendant un an et quatre mois, sous forme de cycles, alternance entre moments d'intense création et temps d'arrêt parfois extrêmement longs qui ont toujours contribué à la fécondité de ce qui s'est écrit par la suite.

Ce mémoire est composé de trois espaces nommés première, deuxième et troisième terre. **LA PREMIÈRE TERRE** est celle de l'exploration du projet et constitue les racines de la recherche : la problématique, l'épistémologie, le cadre théorique et méthodologique dans lesquels elle s'inscrit. Ses pertinences personnelle, professionnelle, sociale et scientifique autour des thèmes des rapports de pouvoir, du dialogue et de l'expression sont mises en lumière et entrelacées tout au long de cette exploration et ne feront pas l'objet de sections distinctes en tant que telles.

La plongée dans la problématique fait pénétrer dans l'espace de la crise et permet l'émergence d'un axe comme fil conducteur de la recherche, du problème de recherche et de la question de recherche.

Je décris dans le chapitre suivant les fondements épistémologiques sur lesquels je m'appuie qui sont choisis pour être les plus proches possibles de l'intention de dialogue portée par ma démarche. Je mène cette recherche dans le courant des sciences humaines et sociales et dans le cadre d'une maîtrise en étude des pratiques psychosociales qui vise un renouvellement des pratiques relationnelles à partir d'un renouvellement du regard, simultanément à la mise au monde de connaissances.

Mon cadre théorique est ensuite un espace de rencontre avec les auteurs que j'ai croisés sur ce chemin, avec lesquels j'ai résonné et qui m'ont permis de comprendre mes questionnements sur les dynamiques relationnelles de pouvoir ou de dialogue à la lumière de leur réflexion et de mon interaction avec elle. Les champs disciplinaires convoqués sont variés et s'adressent aux dimensions psychologiques, sociales, existentielles et spirituelles de la guerre et du dialogue. Ces différents auteurs et horizons apportent une pluralité de regards qui s'invitent dans mon texte performatif, rejoignant mon intention de dialogue au cœur

même de ce mémoire. Chaque rencontre à travers leurs mots a profondément soutenu ce travail et nourri mon âme.

Je décris ensuite dans le chapitre méthodologique un processus de recherche-action mis en place autour de différentes pratiques performatives qui comprennent des séances de « mouvement sensoriel libre » et de sculpture, des pratiques de Focusing de la relation intérieure et de Communication Non Violente, et des journaux d'itinérance en réciprocité avec ces pratiques. L'écriture performative, qui s'appuie sur la phénoménologie et l'herméneutique, est en elle-même ma méthodologie de recherche. Je déploie dans ce chapitre comment elle me permet de mettre en dialogue toutes ces pratiques à travers l'exploration et l'interprétation du sens dans le cœur d'un récit d'exploration au temps présent, à partir du terreau que constitue le processus de recherche-action. Mes objectifs de recherche seront abordés dans ce chapitre.

LA DEUXIÈME TERRE est cet espace d'exploration, d'interprétation et de compréhension du sens dans le cœur du récit, en temps réel du présent. Elle est composée d'un seul chapitre lui-même constitué de cinq parties nommées vagues, qui sont autant de boucles d'interprétation. Entre chaque vague, le mouvement de l'écriture est mis en suspension dans des sections nommées « souffle *entre-nous* » pour rassembler et vous partager les sens qui ont émergé avant de replonger dans une nouvelle boucle.

LA TROISIÈME TERRE constitue un deuxième niveau d'interprétation. Elle se compose de deux chapitres : la systématisation et la théorisation. La systématisation est un espace de retour sur la deuxième terre. Espace de relecture et de rencontre par une mise à distance, afin de découvrir un sens nouveau et une cohérence autour des thèmes majeurs qui en ont émergé. La structure de ce chapitre suit celle du récit d'exploration, sur le rythme donné par les vagues. C'est un espace de dépassement et de rencontre entre la raison et l'intuition, afin de comprendre avec un regard neuf la voie-voix qui tente de se dire à travers le récit. Cette nouvelle compréhension permettra dans la théorisation la création d'une synthèse et de rendre ma connaissance singulière à l'universel.

Nous allons maintenant pouvoir entrer dans l'espace de ce mémoire. Il me reste à vous dire que dans cette traversée je cherche moins à cerner et à clore une expérience sur elle-même qu'à laisser paraître la trace d'un chemin de recherche, et de celle qui chemine. Pèlerinage ouvert à tous les possibles, marche qui est pour moi existentielle et spirituelle, initiatique. La lecture pourra parfois vous paraître obscure ou semblant repasser dans les mêmes sillons, reflet des défis que je traverse dans cette itinérance. Je m'aventure dans ce voyage dans un effort d'authenticité et de transparence. J'y porte l'espérance d'un partage... l'espérance que le monde des sens qui apparaîtront ici puisse rejoindre et résonner dans le monde de vos sens, initier un mouvement de dialogue pour donner naissance à d'autres formes étranges... au cœur de notre commune humanité.

Je m'invite et vous invite à présent à entrer en relation avec ce récit comme on veille un mystère, dans une ouverture à toutes les émergences à la rencontre du texte, à ce qui se dévoile comme à ce qui reste à découvrir...

PREMIÈRE TERRE :
LE PROJET ET L'ÉMERGENCE DE L'AXE

Chaque être humain est un profond secret et un mystère pour tous les autres. Jusqu'à ce que quelqu'un d'autre vienne à veiller sur ce secret, dans ce cas peut-être que deux êtres humains peuvent vraiment se connaître.

Charles Dickens

CHAPITRE 1

PROBLÉMATISER : UN AXE QUI SE RÉVÈLE DANS L'ESPACE DE LA CRISE

*Ce qui se révèle, c'est le manque de toute réalité
à combler le désir de l'Un.
Le mundus imaginalis est le lieu
où ce qui se dit ce n'est pas « Tout »
mais le manque, le désir.
Jean-Yves Leloup*

Les mots de Leloup (2000) citant Jambert m'ouvrent la porte de ce chapitre. Ils nous parlent d'une façon d'aborder le réel suivant un mode imaginal, qui est « mode de 'faire lien', de construire du sens, un mode de l'interpréter » (Leloup, 2000, p. 25). Je reviendrai dans mon cadre théorique sur la notion de monde imaginal qu'évoque Leloup. Cette citation nous introduit d'emblée dans l'invitation à faire de l'écrit l'aveu d'un manque primordial. Un manque comme désir et moteur qui sous-tend la recherche, qui creuse un espace à découvrir, à connaître, à comprendre.

Déjà à l'écoute de cette introduction je sens mon cœur se serrer... petit vertige au seuil de la plongée imminente dans l'espace du manque. Faire aveu de manque est rentrer en crise, pénétrer un espace d'inaccompli où tenter d'exprimer, de porter hors de soi le sens qui se cherche. En actant l'écrit, je me laisse explorer l'espace de cette crise comme un territoire à découvrir dans le moment présent. Découvrir dans le sens de dévoiler, comme retirer le voile qui couvrait... laissant apparaître ce qui jusqu'alors n'était pas connu, ce qui était resté ignoré, caché, secret. Découvrir dans son sens de commencer d'apercevoir, de connaître. Découvrir comme s'exposer au regard. Triple sens dans un même mouvement de connaissance.

Rennie, s'appuyant sur Claire Lejeune, nous emmène ainsi dans l'espace de la recherche :

Pour Claire Lejeune, « s'écrire, c'est se donner lieu de se lire et de se relire ; lieu de naître à soi pour pouvoir exister ensuite aux yeux des autres » (Lejeune, 1992, p. 47). [...] Lieu de recherche devenu lieu de rencontre, de reconnaissance mutuelle possible. (Rennie, 2014, p. 18)

Une recherche pour tenter non pas de « faire savoir » pour l'autre, mais d'offrir à la compréhension de l'autre un sens qui pourrait lui faire sens, faire œuvre de co-naissance.

Explorer le territoire de cette crise dans ce chapitre problématique est aussi intentionnalité de laisser émerger l'axe qui fonde le cœur de ma recherche. Axe qui se tient et traverse tout l'écrit, autour duquel se construit le mouvement exploratoire en spirale de l'écriture. Axe grâce auquel se tient la cohérence du chemin autant que la force de cheminer. Axe garant du sens comme sensibilité, direction et signification transversales. Je reconnais dans cette description de Luis Gomez ma compréhension actuelle de l'axe : « Le véritable lieu de la passion est [...] cet endroit intime où l'être est en présence totale à lui-même, dans l'immobilité de son incomplétude, et où il rencontre le besoin de complétude comme moteur de vie » (2013, p. 72). Axe comme lieu du manque qui en se nommant s'avoue désirant, feu d'une passion lucide qui se sait à jamais incombée.

Il est très important pour moi de vous dire que tous les souvenirs et parties de récit autobiographique cités dans ce texte ne sont pas racontés pour faire vérité ou rendre compte de la totalité de mon histoire passée, entrer dans un espace de jugement ou de procès, ou vous entraîner avec moi dans mes blessures. Ils sont souvenirs et interprétations assumés subjectifs qui ont émergé, qui ont été découverts dans les mouvements du texte et de ma recherche. Ils participent, de la même manière que les mots des auteurs qui viennent à ma rencontre dans ce mouvement, à toutes les voix qui se métissent au fil de l'écriture dans la recherche de la création d'un sens nouveau autour de cet axe-passion.

1.1 LE CRI QUI CHERCHE À TRAVERSER LA PEUR

Parfois on appelle l'amour et c'est la peur qui arrive et déploie ses voiles, avale les chemins, bouche l'horizon qui était devant nous.
Hélène Dorion

Premiers mots d'une problématique. La tâche me paraît insurmontable et la première sensation qui me vient est celle d'être perdue, dans le vide, ne sachant pas si les mots vont réussir à percer à travers moi pour s'offrir... et vous rejoindre. Paralysie. Obligation de revenir au présent. Ma crise se constitue d'une impossible coexistence... Mon désir d'écrire et de m'adresser à vous en plongeant dans le cœur de celle-ci se heurte à la résistance, au vide qui se crée, à l'absence de mots et de phrases intelligibles qui se forment, à la culpabilité d'un manque de clarté et de transparence, à la peur de tuer la vie qui cherche à se dire à travers moi, qui cherche à donner naissance... qui cherche une voix pour communiquer, pour participer, pour répondre à sa vocation co-créatrice. Douleur d'un verbe qui s'élance dans la direction inverse que celle imprimée par l'arc de mon être-désir.

Ce premier mouvement me révèle déjà l'espace de l'écart entre ce que j'aimerais – me rendre transparente et que ma parole écrite soit comme un pont entre nous où nous puissions nous rejoindre – et ce qui est... Ce qui est... cette peur qui m'envahit dès la moindre petite allusion ou idée de m'exprimer sous le regard de l'autre, des autres. Peur archaïque... Terreur viscérale... Déjà je sens que quelque chose se gèle en moi. Au moment où je vous parle, je suis malade depuis quelques jours, maux de gorge et sinusite intense... Cela fait trois mois que je résiste à entamer l'écriture de ce mémoire... Trois mois de vertiges... Mes premières tentatives ont été des expériences de douloureuses contractions, comme s'il se livrait une véritable bataille dans mon corps et mon esprit me mettant dans un état intense fait de pleurs, de sur-tension, d'envie de crier et de jeter l'ordinateur par terre, de me cogner la tête sur le mur... Bras de fer entre un mouvement en moi qui veut aller vers... – vers l'écriture, vers l'expression, vers la mise au monde de ma voix, vers la rencontre avec vous – et la panique et tout le système d'alerte qui s'activent dans mon corps. Bataille qui finit par me laisser sur place, épuisée nerveusement en même temps qu'enragée comme un lion en cage.

Aujourd'hui, la peur aux mille visages prend la forme d'une anesthésie qui me fait évoluer en vous écrivant dans un monde caché sous des brumes opaques. Inertie ou ralentissement, camisole de force, chape de plomb qui m'enserme et m'écrase, me rend difficile tout mouvement. Comme si ma pensée était court-circuitée, une bulle blanche et vide reste suspendue au-dessus de ma tête lourde. On dirait qu'elle ne semble plus capable de faire aucun mouvement cognitif tandis que je m'inquiète de rester reliée à l'axe de ma recherche qui « devrait » en assurer la cohérence. La seule chose que je puisse faire est de décrire ce qui est là... En dessous du figement, à quelques épaisseurs de brumes de là, sensation d'affrontement à l'intérieur de moi. Quelle que soit la forme que la peur prend, je la vis comme un obstacle entre nous. Comme un obstacle à la possibilité de nous connaître, de co-naître avec vous. Inertie. Frein. L'envie de tout arrêter... encore... Et chaque mot qui se pose laborieusement avec l'impression de passer à côté de ce qui cherche à se dire.

Pour m'arracher à mon état de combat intérieur et à mon isolement, je tente de suivre le fil de la parole qui s'est amorcée... avec la conscience d'arriver dans le lieu de la relation depuis cet état de survie que je subis et qui ne laisse pas de place à l'autre... impuissante. Ma voix se perd dans le nuage sombre de voix multiples qui s'entrechoquent en moi, peinant à percer et à trouver le chemin de sa justesse au cœur de cette guerre intérieure. Chaque instant porte le risque d'une exclusion de l'autre et d'une auto-exclusion du monde. Exclusion de votre capacité à me suivre. Exclusion de la possibilité d'une rencontre. Brisure de la réciprocité. Champ de bataille... Une vague de tristesse m'a traversée au début de ce paragraphe... la tristesse de me sentir si loin d'une rencontre, qu'une part de moi ressent comme inaccessible.

Vague d'impuissance, où la peur de la rupture de la réciprocité entre vous, lecteur, et moi, qui s'active, se heurte au jugement condamneur : « Tu provoques ce que tu crains le plus »! Celui-là veut faire disparaître toute trace de ce que j'écris... Devant l'affrontement une autre voix panique : « Je n'y arriverai jamais... je ne supporte plus le combat »... Tentation de tout arrêter... La perspective de ne pas y arriver est comme retourner à la mort... Non, rien ne pourra arrêter le cri de Vie qui cherche à sortir de sa survie : « Laissez-moi

parler »!!! Le cri qui cherche à percer l'avalanche de mots hurleurs de mon frère en colère, le cri qui cherche à percer le regard méprisant et assassin de mon père, le cri qui cherche à percer le monde imprégné de peur de ma mère, le cri qui cherche à percer le bruit des cœurs brisés de ma fratrie, le cri qui appelle à l'amour, le cri de révolte qui appelle à la légitimité de mon existence : « Laissez-moi exister »!!!

1.2 AU CŒUR DE MES RACINES : LA GUERRE OU L'IMPOSSIBLE PRISE DE DISTANCE D'AVEC SOI-MÊME

C'est dans ce chemin entre la guerre intérieure – que je vis quand je tente de m'exprimer vers un autre et qui porte une menace d'exclusion – et la mise au monde d'une voix qui se partage depuis un lieu de dialogue – ouvrant à la réciprocité et à une altérité féconde – que je me propose de poser mes pas à travers cette recherche et ce mémoire.

Déjà en me relisant je fais ce constat : une fois de plus la peur est la première chose qui soit vivante en moi, au moment même où je commence à écrire ce mémoire dans l'intention d'écrire pour le lecteur. Je vous la raconte, non pour vous entraîner dedans mais pour vous la rendre visible sur ce chemin que je m'appête à faire avec vous. Pour faire œuvre d'authenticité... écrire pour témoigner de ce chemin, pour ne pas que la peur m'expulse de la relation, pour la traverser en lui donnant à elle aussi une voix. Il me faut l'acter pour qu'une autre chose naisse, qu'une autre voix puisse trouver sa voie pour se dire. Des années j'ai caché cette peur par des pirouettes insensées et des évitements de l'autre, mettant un mur entre moi et lui, toute une part de moi demeurant étouffée et morte, sous la honte et la peur d'avoir peur et d'être vue ayant honte et peur. Je l'écris pour mettre de la lumière dans l'ombre, pour m'en rapprocher sans m'y engouffrer. Pour prendre de la distance...

Prendre de la distance... Évocation. J'ai six mois, je me vide de toute mon eau, prise par une maladie mortelle du nourrisson. Pendant trois jours, je suis en soins intensifs et les médecins ne savent pas si je vais vivre. Je n'ai pendant tout ce temps aucun contact avec mes parents qui ne peuvent m'apercevoir qu'à travers une vitre. Ma vie commence par une rupture

radicale de la réciprocité. Exclusion. Cataclysme intérieur. En moi, l'exclusion n'est pas uniquement saveur et expérience d'abandon... Elle est saveur d'effroi, de terreur, de danger de mort imprégné dans ma chair. Nourrisson hypersensible à toute absence de réciprocité, à son vécu corporel et à son environnement... je garderai toujours cette hypersensibilité, proximité fusionnelle à mon vécu corporel et émotionnel, en héritage.

À cet instant viennent à ma conscience les mots d'un texte écrit lors de ma deuxième année de recherche. Ce texte avait fait émerger la recherche profonde d'une voie/voix pour me partager au monde, à travers l'intensité de mes sensations et de mes émotions:

Je lui dis que je cherche la voie/voix pour rester stable au cœur du tourbillon de mes émotions... la voie a besoin de la voix pour faire partie des autres, pour se communiquer au monde, mais au fond je pense et ressens que voie et voix sont la même chose... Il me demande alors si je chante, si j'ai déjà fait une expérience de la voix qui reste stable au cœur du tourbillon? Il me demande si je chante... le chant du cygne, le chant du signe... non... je ne chante pas... je ne sais pas encore chanter, et d'ailleurs ma gorge est quasiment toujours douloureuse et ma voix de poitrine s'étouffe en elle-même dans ma cage thoracique en restriction, en restriction d'air, de souffle, de respiration, de vie, de voie, de voix?

Un fait me revient alors, ma mère qui me dit que j'ai parlé très tôt enfant. J'ai parlé de manière précoce quasiment couramment, je parlais tout le temps, je n'arrêtais pas de parler... (Texte performatif, avril 2014)

Maria Leao s'invite à cet instant et m'éclaire sur le langage comme premier moyen pour l'enfant de se mettre à distance de son propre vécu et de se relier aux autres :

Si l'on regarde l'évolution de l'individu, on s'aperçoit qu'au départ il y a indifférenciation. Tout est signal au sens physique du terme. Le message subliminal porté par le signal finit souvent par être étouffé : « Au fur et à mesure de l'évolution de l'individu, continue J-M Pradier, le signal physique, par exemple chez le nouveau-né le hurlement pour dire qu'il a faim, va se changer en appel verbal ». Le langage qui est le propre de l'homme est le premier moyen de se mettre à distance de la matérialité de l'évènement. On va être capable de désigner l'évènement, non par lui-même, mais par un signe [...]. (Leao, 2003, p. 39)

Je comprends que je parlais abondamment comme pour me relier désespérément aux autres, pour éviter de revivre le traumatisme de la rupture de la réciprocité initiale. La suite

de mon texte performatif m'informe de la perte, au cœur de mes relations familiales, de cette voix qui veut se relier :

... puis ma voix étouffée s'est transformée en pleurs, en défense, en cri, puis au bout du cycle elle devenait silence, un silence d'enterrement... la voie de ma voix s'est fermée, emmurée... un souvenir remonte à la surface :

J'ai 13 ans, c'est une fin d'après-midi, il me semble qu'il fait nuit... je suis dans ma chambre, face à mon bureau... tête baissée. Mon frère est juste à côté de moi et il est en train de me crier dessus, comme à son habitude... nous sommes dans une bulle tous les deux... j'ai la sensation d'un chien enragé qui me hurle sur la tête, je sens son haleine tellement il hurle près de moi... j'ai la sensation qu'il se retient pour ne pas me frapper... il me frappe avec ses mots... je ne sais plus à quel propos il m'engueule... je n'ai jamais su pourquoi il me hurlait dessus... les pensées qui me traversent sont que je ne comprends pas... si encore j'avais fait quelque chose qui justifiait un tel élan de colère... j'ai beau chercher mais je ne vois pas... il crie : « t'es conne mais c'est pas possible d'être aussi conne!!! » Je tente de relever la tête et de dire un mot au milieu de l'avalanche d'insultes qui s'abat sur ma tête... à peine un son sort-il de ma bouche qu'il hurle de plus belle « Ta gueule, mais tu vas la fermer! Arrête de dire des conneries, arrête de te justifier putain! Accepte ce que je te dis, accepte que t'es une espèce de débile! »... impossible d'en placer une... je baisse la tête de plus en plus bas... (Texte performatif, avril 2014)

Mon cœur bat comme celui d'un cheval sauvage... J'avais vécu dans la même chambre que mon plus jeune frère, à peine plus âgé que moi, pendant mes 11 premières années de vie. Sensation à tout instant qu'une bombe pouvait me tomber sur la tête ou que je pouvais prendre une balle perdue dès que je baissais ma vigilance et me laissais simplement être moi-même. Succession de petites humiliations vécues au quotidien entrecoupées d'accès de colère et d'humiliations publiques sporadiques. J'entends ici ma voix à travers les mots de Claire Lejeune :

La faute originelle, je la connaissais pour l'avoir commise et aussitôt payée, sans même avoir eu le temps de crier. C'est dans l'étouffement de ce cri de douleur que s'origine mon besoin vital d'écrire, dans cette hypersensibilité au crime de censure commis à la source même du verbe. Ce meurtre perpétré sur le corps de la langue d'Elle, je l'ai ensuite mille fois revécu, reconnu si pareil à lui-même en toutes circonstances, je me voyais assister, impuissante, à sa banalisation dans ma propre existence. J'étais une sauvage qui participait, lucide, à sa propre extermination. (Lejeune, 1993, p. 134)

Un deuxième souvenir me revient... une ambiance...

Le repas commence, au départ joyeux, le sapin, la pièce pleine de décorations méticuleusement soignées, les bougies donnent un contenant réjoui, heureux à notre soirée. Et puis... comment, quand cela a-t-il commencé?... je suis incapable de le dire... qui a commencé à humilier qui? Qui a commencé à dénigrer qui? Tout à coup et en un éclair de temps, le joyeux climat désordonné se transforme en chaos intégral. Je vois la violence fuser de partout, dans les cœurs, dans les mots, dans les gestes, entre ma mère et mon père, entre mes sœurs, entre mon frère et mon père, entre mon père et moi, entre mon frère et moi, entre ma mère et ma sœur... ça crie, ça pleure, ça se tue avec des mots et ça souffre... Je me sens totalement impuissante, totalement désemparée, totalement désespérée... je fais de minces tentatives de conciliation, de réunification, de détournement d'attention... en vain... je suis la plus petite, mes tentatives de paix, ma parole trop petite sont étouffées par la rancœur et l'ampleur de la détresse de chacun... personne ne m'écoute sauf pour m'agresser, je me sens transparente, je veux la paix, moi, j'ai mal, pourquoi personne d'autre ne la veut aussi? J'étouffe, j'étouffe, je suffoque, je regarde le sapin et les lumières, je suis en train de pleurer, le sentiment d'incohérence, la douleur et la rage qui explosent comme des bombes nucléaires à l'intérieur de moi m'aveuglent...

Climat de guerre... impossibilité de prendre de la distance avec moi-même et de me relier aux autres en communiquant par la parole. Impossibilité qui a créé une dissociation profonde en moi... me laissant mon corps, épargné par des paroles blessantes lâchées çà et là, comme seule voie de liberté, d'expression et de partage d'amour. Les mots de Maria Leao mettent en lumière ma dissociation intérieure, en décrivant la difficulté de ce passage du « signal corporel » au « signe », au langage. Elle illustre la difficulté de faire naître un langage, resterait étroitement en lien avec l'impulsion signal d'où il vient, qui pourrait se communiquer aux autres :

Nous fonctionnons dans un mode de dissociation totale. Il y a dans l'évolution humaine comme une fragmentation de plus en plus poussée qui tend à établir une distance de plus en plus importante entre « la source physique (signal) et la pensée de cette source (signe) ». Dans ce contexte, on voit poindre des phénomènes de limitation qui renvoient à une rupture entre un monde « en direct », vécu en temps réel et un monde « en différé », vécu avec distanciation. Nous ne ferons pas l'économie de cette question essentielle : comment peut-on, dans l'acte de communication, intégrer ces deux éléments, le signe et le signal? « La prise en considération des deux systèmes de signalisation a l'avantage de [...] remettre de la chair dans l'intimité du signe. » (Leao, 2003, p. 39-40)

Remettre de la chair dans l'intimité du signe... À l'inverse de ce que suggère Maria Leao, je me sens ici invitée à remettre de la distanciation, du signe, du sujet, de la voix dans l'intimité de ma chair. Dans l'intensité du monde émotionnel et sensoriel que je vis en direct.

1.3 QUAND LE POUVOIR DEVIENT DOMINATION : L'IDENTITÉ FIGÉE

Je ne peux pas supporter les chaînes qui me sont quotidiennement imposées, et mes forces créatrices risquent d'être anéanties. Vous avez cerné ma vie de contraintes, il ne me reste pas le moindre espace de liberté. J'ai besoin de pouvoir utiliser les mots. Il faut que je puisse les crier. Votre morale et votre raison sont pour moi une prison dans laquelle j'étouffe, et vous m'y détenez au tout début de ma vie, où j'aurais tant de choses à dire.
Alice Miller

Dès que j'essaye de donner un objectif à mon écrit, il se fige. Opposition. Je cohabite difficilement avec les directives, avec l'autorité, même la mienne propre. Je me souviens du Symposium du Réseau Québécois pour la Pratique des Histoires de Vie, en octobre 2014 : Vincent Cespedès nous parle d'une société française qui brise des identités. En écho, je sens glisser vers moi la pensée de Bédard et de Lejeune (1992). Bédard décrit la perversion d'un système de pouvoir quand il devient domination, de la relation la plus intime à la structure de sociétés entières.

[...] la domination n'est pas le fait d'une personne mais d'une relation. [...] Cette structure de pouvoir repose, me semble-t-il, sur une faille profonde, une brisure radicale, un clivage dans l'essence même de ce qu'est une relation. [...] La domination est une brisure de la réciprocité. [...] Lorsque la réciprocité se brise, l'homme ne pense plus à s'acclimater, il cherche à transformer la nature pour la conformer à ce qu'il pense être ses besoins. (Bédard, 2008, p. 15)

Ce qui habitait mon père semblait être une montagne de principes rigides, enracinés dans la religion catholique, qu'il essayait de nous inculquer comme il l'avait lui-même appris, par la force. Dans la droite lignée de l'héritage judéo-chrétien, la culpabilisation était monnaie courante. Mon père, voyant ses enfants échapper à ses principes, en usait largement, ainsi que de la dévalorisation. Quand nous n'allions pas dans son sens, la punition était

d'abord et avant tout un poignant mépris, des regards dégoutés et glacés et un refus de nous adresser la parole ou de répondre à nos tentatives de revenir vers lui, pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines parfois. Une dureté de fer et des paroles blessantes lâchées çà et là comme autant de poignards aiguisés.

Je viens d'un monde où la parole est l'outil de pouvoir et de domination par excellence. Dans mes pires moments, enfant et adolescente, et parfois même encore aujourd'hui, je commençais des phrases qui se perdaient en cours de route et n'arrivaient jamais à leur terme... Je pouvais presque sentir le double mouvement de ma voix, celui qui va vers et celui qui recule... Ma conviction de parler se perdait avant même d'avoir ouvert la bouche pour s'éteindre totalement au bout de quelques mots, me laissant une sensation de honte amère dans la bouche. À l'image des mots de mon frère, une part de moi me hurlait dessus d'être aussi « débile »... des larmes coulent... le sujet est sensible. J'avais honte et devenais enragée d'impuissance de ne pouvoir être entendue telle que je me sentais à l'intérieur de moi. Je me sentais perdre toute crédibilité et valeur aux yeux de mes interlocuteurs... aux yeux de ma famille au quotidien. L'éloquence et la répartie, utilisée en France au temps de la Renaissance dans des joutes verbales dont la victoire faisait porter aux nues un homme ou le mettre au ban de la cour, étaient de vraies armes dans des duels qui ne laissaient qu'un seul survivant. Aujourd'hui encore, le parler français est calqué sur le mode du débat dont l'objectif n'est pas de partager des points de vue mais de faire asseoir une vérité irréfutable par l'argumentation la plus ficelée possible. Meurtre de l'un par l'autre. Je ne faisais pas le poids.

Pour Lejeune, ce rejet de l'autre implique inévitablement le rejet du tiers, de l'espace qui existe et se constitue entre deux personnes, incluant ou excluant chacune des deux. Elle identifie en partie ce système dans le rationalisme cartésien :

Ce qui fonde le rationalisme cartésien, c'est l'interdiction de cette voix incontrôlable, non maîtrisable qui naît à la croisée du je et de l'autre, la proscription de l'initiation à la consubstantialité du sujet et de l'objet; en d'autres termes, le rejet de l'expérience poétique. (Lejeune, 1992, p. 41)

Règne du « je » qui fait de tout autre un objet assimilé « au pensable, au traitable, au corvéable » (*Ibid.*). Structure de pouvoir qui rend impossible l'émergence du tiers qui a besoin de cette distance où chacun peut contempler le visage de l'autre sans chercher à le saisir ni à en faire un objet assimilé à soi. Lejeune nous dit que l'instauration d'un sujet « je-minautore, je assujettissant l'objet » empêche toute promiscuité du sujet et de l'objet. Cette structure empêche de prendre de la distance avec soi-même, dans une incapacité de se faire soi-même objet avec un regard sur soi exempt de domination. Il devient impossible alors de se connaître soi-même... il devient impossible de naître. La voix tierce qui nous donnerait naissance, co-naissance ne peut émerger. Bédard illustre ainsi les conséquences, à l'échelle individuelle, d'une relation de pouvoir sur la construction identitaire :

La petite fille a été agressée, dominée [...] par un « dirigeant-dominateur », elle est devenue son « producteur-servile », bientôt son paria. [...] Celui qui devait représenter l'autorité l'a trahie. Cette trahison arrache d'avance toute autorité à tout ce qui pourrait devenir une autorité. [...] Pire, le gardien du monde était devenu l'assaillant. Par le fait même, le monde s'est transmué en prédateur. [...] Tout en elle est toujours confus. [...] L'identité n'arrive pas à se former. [...] Le pouvoir, lorsqu'il devient domination, c'est le meurtre total, c'est-à-dire le viol systématique du noyau du moi, de la conscience. (Bédard, 2008, p. 101)

L'identité ne peut se construire... ma personnalité reste figée dans la mémoire du traumatisme, incapable d'évolution, tournant en rond dans une répétition sans fin... vertigineuse... Je deviens la cible facile des intimidations à l'école...

1.4 L'IMPOSSIBLE COEXISTENCE INTÉRIEURE

Au fur et à mesure que j'écris, je me vois faire. Je cherche la juste distance entre une proximité fusionnelle à mes ressentis et une distance lointaine qui réfléchit seulement avec ma tête... et me juge. Dans les deux cas, l'espace pour l'autre est quasiment inexistant. Cette dualité qui s'oppose et s'assassine mutuellement, je peux la retrouver en moi à chaque instant. Impossible coexistence d'où ce tiers est exclu... Le fil de mes découvertes me fait plonger au cœur de mes blessures, chute libre qui suit l'appel entendu dans les mots de tant d'autres... que je retrouve dans ceux de Dorion :

J'ai donc pénétré au cœur de la fracture pour en ressentir les aspérités, de nouveau. [...] je suis descendue là où se trouvait la blessure pour en toucher les bords, en éprouver les reliefs; je me suis abandonnée à la chute pour comprendre sa nature, son lent processus, et ne rien éviter de la douleur au moment où le sol apparaît. J'ai fait face au dragon qui m'attendait tout au fond de la caverne obscure qu'habitaient mes ombres. (Dorion, 2014, p. 73)

Ne pouvant coexister avec moi-même dans mon expression sous le regard de l'autre et du mien propre, je n'existe pas. D'un ressenti de souffrance comme point de départ, ouvrir l'espace à ma recherche me fait découvrir à chaque pas le long de mes plaies un être éclaté et divisé, en guerre contre lui-même, une mécanique infernale d'autodestruction. Une identité en survie. Une division intérieure qui me donne la sensation d'une double identité. Je vis des moments de liberté et de plénitude, d'expressivité et même de partage avec les autres dès que l'espace partagé est basé sur une expérience corporelle faite à plusieurs qui est le centre de notre commune attention. Dans une activité de création ou des moments passés dans la nature, avec un minimum de paroles, je découvre un visage de moi ouvert à l'autre, propulsé par la joie d'habiter ensemble cet espace. Dans l'intimité d'une relation duelle aussi, de mes relations amoureuses et de mes relations avec mes amies femmes, femmes artistes, femmes mystiques, femmes sensuelles. Dans le contact avec la matière et la rencontre des corps, je me relie à une partie de moi inexistante ailleurs. L'absence de regard jugeant, évaluant, condamnant et la présence au geste m'offrent un oasis de repos de mon intensité réflexive et émotionnelle. Ce n'est qu'effleurement d'une autre moi, à peine contactée dans des instants fugitifs.

1.5 L'ESPÉRANCE : LA NAISSANCE D'UNE EXPRESSION LIBRE, AUTHENTIQUE ET CRÉATRICE, INVITANT AU DIALOGUE

*L'échange de paroles est ce pont
fragile d'une rive à l'autre de nos altérités.
Lytta Basset*

J'étais toujours restée en quête d'amour, j'avais toujours senti la possibilité de partager une ouverture du cœur, une forme de tendresse bien plus grande que celle que je voyais autour

de moi. J'avais espéré en vain jouer dans cette forme de communication bienveillante avec mon frère. L'espace de ma recherche me révèle au fil de mes textes l'espérance de l'avènement d'une voix pont entre mon corps et ma tête, pont tendu entre la rive de l'autre et la mienne, qui permet la rencontre. Médiateur, tiers inclus, que je m'invite à mettre au monde à travers l'effort de rendre visible toutes ces parts qui me constituent et coexistent si difficilement. À travers l'effort de donner une voix à ma peur, pour donner voix à toutes les voix qu'elle étouffe. À travers l'effort de créer cet espace entre toutes les voix, pour y apercevoir, peut-être, une voix autre en moi, la voix de la Vie... pour y apercevoir la place pour accueillir votre voix à vous. Ce que je cherche est un espace d'accueil qui permette d'être ensemble, d'« être avec » ce qui me traverse, en relation avec l'autre... une voie d'inclusion, d'intégration, d'unification. Le texte qui vient, écrit dans la seconde année de ma recherche, résonne encore en moi comme un appel profond :

Je suis si proche de mon vécu en temps réel, il est si difficile d'en faire un récit, de prendre de la distance... si grande me paraît la distance entre le signal et le signe. J'ai peur... de quoi, que ma voix perde le contact avec ma voie, qu'en la perdant elle l'anéantisse, elle m'anéantisse dans le plus précieux de mon vivant, de ce qui a été préservé des intempéries, des blessures, de la soumission... ma voie de chair, ma voie de sang quand le mouvement s'écoule dans mes os, dans mes muscles, quand le mouvement de la terre prend forme sous mes mains, quand la vie s'écoule à travers moi sans obstacles et sans bruit, dans un espace-temps de calme profond, de sérénité et de silence, de gestes qui dansent dans une profonde présence corporelle, une présence qui prend la forme de ce que Merleau-Ponty appelle « le corps comme totalité ouverte », en relation avec le monde... c'est un mur que j'ai devant moi quand je cherche à mettre en mots... c'est un effondrement en moi quand je suis silencieuse ou quand je mets laborieusement en mots une forme coupée de ma voie, si fragile devant les mots des autres...

... quand je suis à côté de ma voix authentique, je me sens alors expulsée de mon Être, expulsée du monde, expulsée de la relation... c'est quand je suis à coté de ma voie, à côté de ma voix, à côté de ma cohérence interne que j'ai le sentiment de ne pas exister, d'être enterrée vivante... un vaste monde reste emmuré en moi, un être de partage et de communication pleure dans le creux de ma blessure, des larmes du manque de l'autre en moi, de l'autre mon Dieu et de l'autre mon frère, des larmes du manque de l'expansion et du partage de l'amour...

Désir de mettre au monde une voix authentique qui se situe dans un lieu de réceptivité et d'ouverture à l'autre, de dialogue, une voix « pont », invitation à la relation, à un accueil

en soi et un don de soi. Basset nous parle d'une parole de vie autorisante, qui fait ce qu'elle dit : « [...] qui ne condamne personne et n'a pour but qu'une chose : rendre autrui auteur de ses actes, de ses choix, de sa vie » (2005, p. 10). Cette parole se trouve dans un rapport à l'autorité déparasité de toute volonté de puissance, qui respecte infiniment soi-même et autrui, « une autorité susceptible de me (re)donner la parole et de la (re)donner à autrui? Pourquoi « la (re)donner »? Parce que tout être humain a besoin de recevoir tôt ou tard l'autorisation de parler – de parler en « je », d'être respecté dans ce « je » irremplaçable » (Basset, 2005, p. 2). Espérance d'une voix qui met fin à la guerre, en ne séparant plus, ne condamnant plus, ne s'opposant plus, en faisant une place à l'autre. Une voix qui se tient dans son étrangeté légitime face à lui, autorisant la sienne. La suite de mon texte performatif se présente :

La voie est « un espace à parcourir, un chemin ou un passage »... quelle est la voie, de l'expression de mon corps qui sait être en relation de réciprocité et d'altérité avec le monde physique, à ma voix parlée qui se dissocie de tout et reste attachée à ma peur, mon être affectif prenant toute la place, excluant la place de tous les autres en moi... Où est ma voix chantée en signes, chantée par le cygne en moi, l'Autre mystérieux qui enfin peut apparaître et vivre au milieu des autres... « Faire entendre sa voix » comme manifester sa présence dans le monde... Ma voix comme « son de mes cordes vocales », voix comme « passivité ou activité du sujet de la phrase »... si je deviens sujet de ma voix, alors peut-elle être silencieuse sans que je me sente enterrée? Voix comme « appel intérieur », comme cette naissance à laquelle je suis invitée par l'écriture. « Naître, c'est entendre résonner dans ses profondeurs, dans son épaisseur la plus charnelle, l'appel du Vivant : "lève-toi et marche"; l'appel d'une plus haute Conscience : "quitte ton pays, ta parenté, quitte le 'connu' et va, va, va vers toi-même." » (Leloup)². Va va Voie. Résonance avec mon Kasàlà³ de mon horizon : « "Viens", susurre la flûte se frayant un chemin jusqu'au précieux de mon cœur, "Je suis la Vie, Et je t'attends" ». Naître par ma voix comme « voix narrative » que je cherche, à la même racine que convoquer, évoquer, invoquer... voix « vocation »... manifester sa présence, manifester Sa Présence, celle de l'Autre, laisser couler la vie qui me traverse, je me meurs de cette vie qui ne coule pas, retenue, enfermée, qui ne trouve pas sa voie pour s'exprimer en voix...

² <http://siteuniverseldespelerins.org/fr/site-universel-des-pelerins>

³ Le kasàlà est un art africain de la célébration qui propose de recourir à une parole libre, une parole poétique, métaphorique, symbolique, pour se nommer soi-même ou encore nommer l'autre avec des noms de force, des noms-devises, qui appellent la personne à l'existence et l'invitent à devenir encore plus vivante. <http://www.kasala.be>

Recherche d'une voie-voix qui soit chemin, invocation, vocation, naissance... vie qui s'écoule...

1.6 LE PROBLÈME : UNE DYNAMIQUE INTERNE DE DOMINATION EXACERBÉE SOUS LE REGARD DE L'AUTRE

Il est temps de rassembler maintenant dans l'espace du problème ce qui fait obstacle à l'avènement de cette voie/voix. Alors que je suis une fois de plus immobilisée, Bertrand m'invite à une suspension :

La valeur de l'écriture ne réside pas dans sa fonction cognitive. Mettre en forme, dessiner un profil, créer un cosmos n'est pas comprendre. Créer n'est pas connaître. À la limite, il serait plus près de contempler. [...] Il faut d'abord qu'il y ait création pour qu'il y ait ensuite quelque chose à connaître. (2000, p. 162-163)

Bertrand nous dit que l'écriture est une création qui s'offre d'abord pour ensuite se faire connaître. Or je constate que dès que j'essaie de rendre visible une compréhension déjà acquise, c'est là que tout se fige en moi. Ma pensée rationnelle, formatée dans le moule de la culture occidentale, prend le pouvoir et me propulse dans ma guerre. Cela me projette dans un lieu où je me crispe sous la pression d'argumenter pour être vue, pour être comprise. Quelque chose en moi se tend vers un vouloir prouver la légitimité de mon existence, avant même d'avoir créé quoi que ce soit. Vouloir être vue... j'ai hérité de la pensée cartésienne dominante, de ce regard du « je minautore » qui essaye d'évaluer ce qui est vérifiable de ce qui ne l'est pas, ce qui entre dans un monde normé et un système de référence. Ce regard n'essaye pas de comprendre, de prendre l'autre en lui et de s'offrir à être pris en l'autre pour se renouveler et créer dans la relation. L'un exclut l'autre, absence de réciprocité, absence d'altérité. Dualité massacrant annihilant la possibilité d'une écoute de la justesse, de la musicalité de la mélodie de chacun, de ce qui est vivant en elle, entre les notes. Écoute d'une musique par une autre, de la résonance de l'une dans l'autre.

Le chemin de cette écriture m'invite à un retournement, une invitation de rendre visible ce qui se crée dans moi au fur et à mesure que cela se crée. Et ainsi me laisser contempler par mon propre regard et par le vôtre.

La première étape de la perception et de la connaissance consiste donc à être. En sanskrit, naître fait partie des nombreuses significations du mot être. On peut donc présumer que le lieu de fondation de ce premier voir se trouve dans l'enfance, et qu'il s'agit donc essentiellement de venir au monde, de se tenir face à soi-même, ou face à l'Autre – sujet ou objet – sans questionner cette présence ou chercher à s'y relier d'une quelconque façon. (Dorion, 2014, p. 168)

Venir au monde, rendre visible ce qui se crée dans moi, me tenir dedans et me laisser découvrir et contempler avant même de savoir l'effet produit sur l'autre, avant même de vouloir m'y relier. Ainsi seulement je peux me tenir face à moi-même, face à vous, face au monde, je peux être et naître, participer à co-naître avec vous.

Je laisse ma pensée se dérouler avec l'espoir qu'elle rejoindra le fleuve d'une écriture poétique, créatrice que je puisse contempler. De nouveau ralentissement. Rester dans le vide, laisser les mots apparaître. Mon espoir d'écriture poétique se transforme en rejet de ma pensée cartésienne. Exclusion plutôt qu'intégration. Opposition plutôt que co-crédation. Je rencontre à chaque phase de cet écrit mon système de domination interne, fondé sur des valeurs d'exclusions que Bédard décrit ainsi :

Le pouvoir fondé sur la force exige l'utilisation de valeur d'exclusion. L'autorité de la sagesse repose elle sur des valeurs d'intégration. [...] la force n'a pas de sens s'il n'y a pas un but, un objectif, une forme prévue à l'avance et à laquelle il faut plier les hommes et les choses. Un tel but, une telle forme, exclut évidemment les autres buts et les autres formes. L'autorité au contraire appelle une synthèse qui émerge dans le dialogue. (Bédard, 2008, p. 30)

Ce système en moi, fondé sur l'exclusion, me rend tout objectif, voire tout désir, exposé au regard de l'autre pris dans une exigence de conformité à une norme, mon idéal propre ou normes valorisées dans les groupes dans lesquels j'évolue. Ma liberté d'expression devient alors étouffée du dedans... Tout élan vital qui cherche à émerger en moi porte en lui une menace d'exclusion. Exclusion-condamnation à mort qui jette mon corps dans l'effroi. En

l'absence de sensation de réciprocité quand je m'exprime, je cherche désespérément un regard extérieur qui m'autorise à exister imparfaite, étrangère, différente. Incapable de me poser sur un regard interne bienveillant qui pourrait se regarder avec lucidité dans ce qui émerge autre que « la norme » sans s'assassiner, ou sans que mon cœur s'emballe dans une panique extrême... sans fond...

1.7 MA QUESTION : COMMENT RECRÉER LE DIALOGUE?

Ma quête en est une de dialogue dans l'altérité. À l'écoute de ce que me révèle ma problématique, je comprends que ce dialogue avec l'altérité extérieure ne pourra être possible qu'en recréant un dialogue au sein de mon monde intérieur en guerre. Mettre au monde ma propre voix tierce : écrire, écouter, entendre et voir ma voix propre, est déjà un défi de mitoyenneté de moi à moi. Je sais que la relation est l'avenir qui m'attend quand je me fais le cadeau au présent d'y renoncer pour prendre le temps de ma gestation, de ma relation à moi. Ne plus faire confiance à cette voix qui me juge. Faire de la place pour entendre des élans qui n'osent même plus s'exprimer de peur de provoquer l'affrontement. Devenir le lieu d'une autorisation de tout ce qui en moi veut vivre, y compris l'enfant qu'une part de moi juge narcissique, pour ne plus me diviser intérieurement. Entendre cette envie de présence à moi-même, de retrait du monde, comme une promesse. Calmer le désir d'aller vers l'autre pour calmer aussi ce qui recule avec la même force, pour, dans le silence du présent, laisser émerger un ailleurs. Je sors de l'arène du monde pour entrer pleinement dans l'espace de ma recherche portée par cette question :

Par quelle voie un processus de recherche performatif peut me permettre de créer une dynamique de dialogue au cœur de mon monde intérieur en guerre quand je m'exprime et de mettre au monde une voix authentique qui puisse créer une ouverture au dialogue avec les autres?

Pour une compréhension plus aisée, mes objectifs de recherche seront précisés dans mon chapitre méthodologique.

1.8 À L'HORIZON : LA RÉVOLUTION DE LA CO-NAISSANCE, LE RÊVE D'ÉVOLUER ENSEMBLE

Il est clair à mes yeux que la révolution signifie la création, la continuation de la création en dépit de l'enfermement. [...] Si l'on crée, ce n'est pas pour maintenir un statu quo, mais pour voir au-delà de ce temps et de ce monde, et délivrer une vision nouvelle, fraîche : "élargir l'horizon de la connaissance et de l'engagement humain".

Clarissa Pinkola Estés

Lejeune nous dit que nous commençons à nous humaniser lorsque la barbarie de l'alternative entre l'identité et l'altérité nous devient une douleur personnelle. Je me sens profondément invitée, en cette période de ma vie, à réconcilier ces inconciliables, dans la révolution éthique, révolution d'amour à laquelle l'auteur nous appelle. Extrait de mon journal, juin 2014 : « *"Conscience de n'avoir que du vide entre deux fictions contraires, d'être le lieu d'un universel appel d'amour privé de langue" (Lejeune, 1992, p.50). Que du vide et que de la violence, que du meurtre symbolique, psychique et physique d'une fiction par l'autre...* ». Je me sens invitée à me posturer dans le lieu d'émergence de cette voix mitoyenne, lieu du dialogue et « du verbe encore bourgeonnant de la conscience du nous » (*Ibid.*), à devenir un pont entre ces parts en moi divisées, comme entre je et l'autre, entre le sujet et l'objet, entre nature et culture.

Se pose maintenant la question d'urgence : sachant que l'avènement de l'esprit scientifique a nécessité la *schize* entre je et l'autre, comment ne pas me sentir aujourd'hui requise par la nécessité d'incarner la nouvelle alliance entre l'identité et l'altérité? Entre la nature et la culture? [...] L'éthique à venir ne peut se concevoir que de la réhabilitation de l'étrangeté. [...] substituer le goût de connaître – la sagesse – à l'indifférence boulimique du savoir. Comment serions-nous informés de la cause de la Vie, si ce n'est en nous mettant à l'écoute de sa voix en nous, en entrant dans le secret de ses métamorphoses? En étant le lieu où elle puisse continuellement s'arriver, s'ingénier? (Lejeune, 1992, p. 56-57)

Lieu de cette nouvelle alliance comme lieu possible de la co-naissance, d'un naître ensemble créateur de vie, de métamorphoses, d'évolution, de révolution.

Depuis le début de l'écriture de ce chapitre, je sens ma cage thoracique enflammée par un feu puissant qui la consume. Une brûlure dans mes poumons et un pieu dans mon cœur. J'aimerais être le témoin d'une révolution intérieure, d'une conversion du cœur, de la possibilité de ce passage de la guerre à la paix dans les profondeurs des zones délabrées de l'humain. Ma quête est une quête d'amour, de trans-formation alchimique de mon cœur brisé, d'incarnation.

À mesure que le mot révolution me révèle ses mystères, les larmes me montent aux yeux. Étymologiquement, il vient du latin *revolutio* qui signifie retour. Retourner dans ses traces, comme se souvenir. « Se souvenir, en espagnol *recordar*, vient du latin *re-cordis*, qui signifie "repasser par le cœur" » (Dorion, 2014, p. 87).

En te "r-appelant", tu te redonnes à toi-même toutes les expériences de qui tu es. C'est un cycle. Tu le refais sans cesse et tu appelles cela l'évolution. En réalité tu tournes! Tout comme la galaxie tourne autour de son centre. La révolution est le mouvement fondamental de toute vie. *Evolve* = évoluer. *Re-volve* = tourner. (Donald Walsh, 1999, p. 376)

Sans savoir pourquoi, l'émotion me submerge... quelque chose chuchote... un murmure... Ces phrases me soufflent à l'oreille que la vie de la petite fille terrorisée par la guerre repasse par mon cœur. Elle fait retour pour revenir en son centre. De voir le monde duquel je viens me fait mesurer l'aspiration qui est la mienne à ce dialogue, à cette naissance d'un sujet capable d'évolution et ayant intégré son histoire et ses racines. Mon cœur s'humidifie à la possibilité d'accueillir encore cette petite dans toute la guerre sans issue, la rage et l'impuissance dans laquelle elle est prise. L'image qui me monte me déplace d'une présence sous les bombes où je me ressentais jusqu'à présent, à la brume qui se lève sur le champ de bataille, laissant voir l'étendue des morts et des dégâts. Débris et cendres de ma tempête ancienne ou de la tornade d'aujourd'hui qui me fait retourner dans son sillon. Ces cendres sont le terreau de ma nouvelle naissance. Je ne sais pourquoi je pleure et suis si émue! Le champ de bataille devient champ de possibles, mon thorax en feu submergé par les vagues. Des vagues réparatrices, porteuses de vie...

CHAPITRE 2

LE DIALOGUE COMME POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE

L'épistémologie selon Simard détermine « les fondements, les méthodes, les objets et les finalités de la science » (2006, p. 543). Elle définit la posture du chercheur, sa manière de produire de la connaissance, ainsi que les visées fondamentales de la recherche. À ce stade, il m'apparaît essentiel de clarifier celles-ci afin de nous créer un cadre commun au sein duquel nous puissions nous situer et nous comprendre. Mes orientations épistémologiques et plus loin méthodologiques sont choisies pour être le plus en cohérence possible avec la posture de dialogue telle qu'elle sera abordée dans mon cadre théorique.

2.1 UN PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF : UNE APPROCHE DU MYSTÈRE DE L'EXPÉRIENCE HUMAINE

La science ne peut être créée que par ceux qui ont une forte aspiration à la vérité et la compréhension. L'expérience la plus merveilleuse qu'on puisse vivre est celle rattachée au mystère. On y vit l'émotion fondamentale liée à la naissance même de l'art véritable et de la vraie science.
Albert Einstein

Le mystère, présent depuis la première page de ce mémoire, s'invite en cet instant comme lieu commun de naissance de la science et de l'art, m'offrant une ouverture en douceur à mon cadre épistémologique. En résonance à la citation d'Einstein, la réalisation de cette recherche et de ce mémoire est pour moi une œuvre de création ancrée dans la vie où l'art et la science se rejoignent dans un entre-deux. Cela me situe d'emblée dans la lignée d'une recherche qualitative en sciences humaines et sociales. Je mène cette recherche dans le cadre d'une maîtrise en étude des pratiques psychosociales qui s'intéresse à la dimension interactive du comportement humain et à l'être humain dans sa globalité, en considérant ses

dimensions corporelles, cognitives, psychoaffectives et spirituelles. La démarche qualitative tente de s'approcher du mystère de l'expérience humaine et de la vie dans son contexte naturel, culturel et socio-historique singulier. Je me situe ici avec Herman (1983) qui nous éclaire sur une telle démarche, à la suite de Dilthey et Weber :

Le point de vue objectif ou neutre, recommandé par le positivisme, est une impossibilité méthodologique et une illusion ontologique : étudier le social c'est le comprendre (ce qui n'est possible qu'en le revivant), l'objet social n'est pas une réalité externe, c'est un construit subjectivement vécu. (Herman, 1983, p. 44)

Ma recherche épouse donc une démarche compréhensive et interprétative dont Gohier (1998) nous dit qu'elle n'a pas pour objectif d'expliquer ou de quantifier des phénomènes en faisant ressortir des relations de cause à effet généralisables, mais est animée du désir d'approcher une réalité pour mieux comprendre le sens qu'une personne donne à son expérience, afin de le partager avec d'autres. Il s'agit pour moi de me placer dans un lieu d'ouverture et d'intimité avec mon expérience qui me permette de l'approcher, d'y découvrir une nouvelle compréhension que je puisse rendre visible et offrir à la compréhension du lecteur.

2.2 RECHERCHE EN PREMIÈRE PERSONNE ET SUBJECTIVITÉ : L'INTÉRIORITÉ CITOYENNE

Je me situe donc ici dans une recherche ancrée dans mon vécu et cherche à comprendre ma propre expérience au cœur de l'écriture de ce mémoire, à partir d'une recherche-action (Barbier, 1996) mise en place autour de mes pratiques performatives. Mon chapitre méthodologique précisera ce processus. Je m'intéresse à cette expérience pour comprendre si et en quoi elle me permettrait de recréer la possibilité d'une évolution en moi par la recreation d'un dialogue entre toutes les parties qui me composent, qui ne savent pas coexister et provoquent la guerre en moi quand je m'exprime. Je cherche ainsi à comprendre de quelle manière mes pratiques performatives participeraient à la mise au monde d'une voie – d'un chemin – et d'une voix – d'une parole – qui s'offrent au regard de l'autre dans leur

unicité et leur authenticité et dans un dialogue qui permette la révolution, l'évolution de chacun, ensemble.

Pierre Vermersch nous informe sur la posture en première personne comme la possibilité de se plonger dans le cœur même d'une expérience, où le choix profond de la subjectivité permet une implication intime et sensible du chercheur avec son thème de recherche.

Selon les considérations épistémologiques globales, le point de vue en première personne caractérise un chercheur qui est ouvert à la subjectivité telle qu'elle est vécue, qui a adopté une forme d'humanisme par la prise en compte effective de la personne, et qui a le courage d'aller chercher l'information là où elle se trouve [...]. (2012, p. 83)

Je mène ma recherche dans une posture radicalement en première personne, où les données sont issues de mon expérience et où je tiens en même temps les rôles d'objet de la recherche (actrice de la recherche), et de sujet de la recherche (auteure de la recherche). L'assumance de ces deux rôles a l'avantage de m'inviter dans un lieu de dialogue par la création d'une distance entre celle qui vit l'expérience et celle qui interprète cette dernière. Vermersch précise que cette posture permet aussi « un approfondissement incomparable d'une expérience vécue, dans la mesure où le sujet qui l'a vécue (le chercheur), est à la fois un expert en recherche, en description, et dans le domaine vécu » (2012, p. 81). Herman (1983) nous a dit que l'objet social est un construit subjectivement vécu. Loin d'être narcissique, la subjectivité est alors le terreau sur lequel il devient possible d'appréhender le réel et de pénétrer profondément l'expérience humaine. C'est en ce sens que j'illustre cette posture par le terme d'« intériorité citoyenne » que j'emprunte à Thomas d'Ansembourg (2008). Pour Gohier (1998), cette posture participe à tout le tissu social : « Le je, par le récit, peut rejoindre la communauté [...]. Le je participe alors de la sphère du politique » (1998, p. 48).

L'assumance de la subjectivité m'est ici d'autant plus essentielle que l'espérance de la création d'un dialogue m'amène à ne pas vouloir projeter sur le monde une vérité qui ne peut qu'être teintée de ma propre sensibilité, de mes propres orientations et compréhensions. Elle

est donc aussi une condition même pour la (re)création du dialogue que je cherche avec l'autre à l'extérieur de moi, par la parole qui se dit d'un lieu d'authenticité. Cela me fait choisir l'écriture performative, décrite dans mon cadre méthodologique, comme posture racine et pilier qui sous-tend toute ma recherche. Gomez décrit « le sens profond d'une écriture performative » comme un effort de transparence :

Abandonner ce désir de vérité qui transcende son auteur et se projette comme incontournable phare pour l'autre... se substituant à lui, niant son droit d'existence en tant qu'autre. Miser plutôt sur l'authenticité de l'être qui se donne en transparence pour permettre à l'autre d'atteindre la sienne... (Gomez, 2014, p. 4)

2.3 LA PHÉNOMÉNOLOGIE COMME TÉMOIGNAGE DE LA CONSCIENCE AU CŒUR DE LA RELATION SUJET-OBJET

*Il faut que la pensée de science
– pensée de survol, pensée de l'objet en général –
se replace dans un « il y a » préalable,
dans un site, sur le sol du monde sensible
et du monde ouvré tels qu'ils sont dans notre vie.
Merleau-Ponty*

La phénoménologie s'intéresse à ce qui apparaît à la conscience au contact intime de l'expérience vécue. Elle implique une suspension des habitudes de pensées et des manières d'appréhender le monde afin de permettre l'émergence « à la surface de la conscience de ce qui s'anime dans l'inconnu, de ce qui tend à être dans l'obscur, de ce qui échappe à l'intelligibilité de notre attitude naturelle, de notre posture ordinaire au quotidien » (Van Manen, 1984, p. 15). C'est dans cette suspension de mes préjugés et de mes représentations que je m'invite à pénétrer le territoire de mon expérience comme j'entre en dialogue avec un autre inconnu et à décrire ce qui émerge à ma conscience en temps réel de mon vécu. Mon expérience est approchée à travers des vidéos de mouvement sensoriel, des sculptures, des dessins, des textes performatifs et des journaux d'itinérance. Tous mes écrits utilisent cette approche phénoménologique pour décrire le sens qui émerge au contact de mon expérience. Ainsi, à chaque étape de ma recherche, je rentre en dialogue avec moi-même, avec l'objet

que je suis dans mon propre regard posé sur mon vécu et sur mes données. L'approche phénoménologique porte une dimension de dépassement de la séparation sujet-objet, comme le suggère Depraz :

La visée intentionnelle de la conscience est ce qui annule l'idée même d'une opposition du sujet et de l'objet, où ces deux pôles seraient extérieurs l'un à l'autre [...]. L'intentionnalité est cet échange interactif continu de la conscience et du monde, par quoi ce dernier prend sens pour la conscience, et la conscience pour le monde. (Depraz, 2012, p. 7)

Le dépassement de l'opposition se produit par l'espace, le « jeu » créé entre sujet et objet qui permet la réciprocité et l'apparition au sein de cet espace « entre » d'un sens émergent qui devient visible pour la conscience. Depraz, en citant Husserl, explique que « le mot intentionnalité ne signifie rien d'autre que cette particularité foncière et générale qu'a la conscience d'être conscience de quelque chose » (2012, p. 7). Ce n'est donc pas à l'objet en tant qu'objet que je m'intéresse mais à la vie qui émerge dans la dynamique permanente de dialogue entre le sujet (celle qui interprète, l'auteure de la recherche), l'objet (celle qui est regardée, l'actrice de la recherche) et la conscience (témoin de ce qui émerge dans l'entre). Dynamique qui me renouvelle, qui renouvelle chacun tout en renouvelant la relation. Morais nous dit qu'il s'agit de témoigner de manière intelligible de la relation intentionnelle qui lie le sujet et l'objet. « Étudier cette relation de la conscience au monde appelle une posture épistémologique qui dépasse la compréhension cartésienne de la relation sujet/objet » (Morais, 2012, p. 65).

De plus, Husserl (1859-1938) affirme que la conscience n'est pas neutre mais reste subjective dans son essence, car elle est inhérente à notre perception singulière du monde. La visée de la suspension est donc de faire apparaître, au-delà des habitus, « la vie subjective dépouillée, dans toute son authenticité » et qu'ainsi la conscience arrive à être consciente de l'inconnu d'elle-même et de ses caractères essentiels. C'est en ce sens que la recherche phénoménologique serait, comme nous le dit Van Manen (1984), une « activité qui poétise », qui tend vers « une parole évocatrice, une expressivité primale ». La suspension proposée par la phénoménologie prend ici le sens pour moi de la contemplation qui sera évoquée dans mon cadre théorique, qui permet cette relation, ce jeu, l'apparition à la conscience d'un sens

nouveau et l'avènement de cette parole primale qui en témoigne, authentique, tierce, poétique.

2.4 L'HERMÉNEUTIQUE COMME ART DE L'INTERPRÉTATION

2.4.1 Tous les sens en éveil

Nous avons donc parlé d'une conscience inhérente à notre perception singulière du monde, qui témoigne du sens qui émerge à la conscience dans le jeu de la relation entre le sujet et l'objet. Dans sa définition la plus simple, l'herméneutique est l'art de l'interprétation. Galvani (2010) définit l'herméneutique selon la tradition européenne comme la transformation de soi par la compréhension du sens de l'expérience vécue. À la suite de Gomez, j'envisage l'herméneutique dans un mouvement où compréhension et interprétation se rejoignent : « Comprendre et interpréter ne sont qu'expression de la compréhension de soi, elle-même inscrite à l'intérieur d'un mouvement à jamais inachevé » (1999, p. 21). Dans un mouvement qui rejoint celui de la phénoménologie, il nous dit en s'appuyant sur Gadamer que la compréhension du sens est « un percevoir qui entre à titre de nouvelle expérience dans le tout de notre expérience spirituelle » (Gomez, 1999, p. 19).

Je me sens recevoir ici une invitation à m'attarder sur la notion du « sens » et de cette perception telle qu'envisagée dans ma recherche. Pineau m'offre une première vision du sens en trois dimensions :

Le premier qui vient à nos esprits conditionnés d'intellectuels est celui principalement cognitif de signification. Le second est celui de sensation quand on reste encore sensible à ses sens traditionnellement réduits aux cinq plus visibles et localisés : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Enfin, le troisième est celui de la direction des mouvements. (Pineau, 1999, p. 12)

Je tente ici de redonner toute sa place au corps dans cette compréhension et construction du sens, dans une intention de positionnement tierce, au-delà de la séparation corps-esprit. À l'écoute des mots de Pineau, je ressens un manque. Au sens comme sensation, j'y ajouterai

le sens comme sensibilité qui englobe la résonance émotionnelle. Étymologiquement, le mot émotion vient du latin *ex* (en dehors de) *movere* (mouvoir, mettre en mouvement). Leao, citant Damasio, la décrit comme ce qui permet d'approcher la vie subjective profonde au-delà de la « mondanité » de l'expérience.

Qu'est-ce qu'un pur sentiment pour un organisme vivant, sinon l'énonciation des états par la grâce desquels la nature compose les émotions les plus variées. [...] Quand cette appropriation se produit, l'esprit de l'auditeur privilégié a l'impression d'écouter aux portes de sa propre vie intérieure comme relié à la source même de l'existence. (Leao, 2002, p. 110)

L'émotion est donc un mouvement des profondeurs vers l'extérieur qui cherche à être entendu. Elle est la dimension du cœur, des sentiments que je cherche à introduire dans cette construction de sens, qui participe autant à la sensibilité, qu'à la direction du mouvement et à la signification.

Enfin, je m'appuie sur la dimension du « Sensible » apportée par Danis Bois comme une perception qui naît d'un contact direct, intime et conscient d'un sujet avec son corps, une forme de « septième sens spécialisé dans la perception de soi ».

Lorsque j'aborde la dimension du sensible, je l'inscris dans un rapport à certaines manifestations vivantes de l'intériorité du corps. Je ne parle plus alors de perception sensible dévouée à la saisie du monde mais de perception du Sensible, émergeant d'une relation de soi à soi. [...] Le Sensible dont je parle est une sorte d'osmose, un état de fusion entre les sens qui gèrent la relation au monde extérieur et ceux qui gèrent la relation à l'intérieur du corps. (Bois, 2007, p. 14)

Eve Berger déploie cette notion de perception intérieure du corps par lui-même, en nous disant qu'il place le corps comme « caisse de résonance de toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, cognitive ou imaginaire. Une caisse de résonance capable tout à la fois de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit, la lui rendant palpable et donc accessible » (Berger, 2005, p. 2). La dimension du « Sensible » développée par Danis Bois s'appuie sur la présence dans le corps de ce qu'il a appelé « le mouvement interne ». Je préciserai plus précisément dans mes cadres théorique et méthodologique la place de ce mouvement dans les pratiques performatives que j'investis dans ma recherche. Ce dernier est

un mouvement invisible et involontaire, qui se déroule au sein du corps vivant alors même que celui-ci est objectivement immobile. C'est une force dynamique autonome, dite sensorielle car il est possible d'entrer en relation de perception avec elle. Par perception du Sensible, Danis Bois entend celle qui se donne dans l'intériorité du corps quand la personne est en relation consciente et de réciprocité avec son mouvement interne. Berger nous explique ce qu'elle appelle « un cercle vertueux », selon lequel d'une part c'est le mouvement lui-même « qui donne à la matière le pouvoir de percevoir les phénomènes qu'il y a lui-même générés » et, d'autre part, c'est « l'existence du mouvement interne qui, secondairement, ou indirectement, offrira au sujet lui-même la faculté de saisir ces phénomènes qui se jouent dans son corps » (Berger, 2009, p. 155-156).

L'expérience du Sensible s'inscrit ainsi dans la lignée de la phénoménologie, en mettant en relation ce qui est perçu et soi-même se percevant, dans l'immédiateté du vécu et dans un au-delà des habitus relationnels et perceptifs avec soi-même. Elle « explore le lien vivant d'un sujet avec son propre corps, impliquant le déploiement d'une modalité perceptive paroxystique capable de pénétrer l'intériorité vivante du corps » (Bois, 2009a, p. 50). Le paroxysme est envisagé ici comme la capacité d'accéder à des phénomènes subjectifs corporels dans des nuances subtiles qui ne sont pas accessibles par les cinq sens dans des conditions habituelles et quotidiennes. Dans cette expérience, la personne se laisse toucher par la relation avec son corps-matière et s'établit une réciprocité, entre elle et sa propre expérience : « la personne a conscience d'une relation avec le corps, conscience des effets produits par la relation et que ces effets modifient sa conscience » (Eschaliér, 2009, p. 49).

Une des formes de ce mouvement interne est un prémouvement gestuel qui se manifeste dans les coulisses du corps avant tout mouvement visible, avec lequel il est possible de synchroniser son geste. Eschaliér le décrit comme une « force motrice organisée reproduisant dans la matière corporelle l'orientation et l'amplitude du mouvement majeur, et constituant le support, la trame du geste dans la matière » (Eschaliér, 2009, p. 41). Dans mon processus de recherche, j'investis une pratique du mouvement libre performatif où je suis dans le geste visible mon mouvement sensoriel, d'une manière qui sera déployée plus loin.

La perception et les sens qui naissent de ma relation avec mon mouvement sensoriel dans la pratique du mouvement libre participent pleinement à la construction du sens dans ses dimensions de signification, de sensibilité et de direction.

2.4.2 L'herméneutique instaurative

C'est avec une démarche d'herméneutique instaurative que j'approche certains textes – tels que la Jérusalem intérieure⁴ – et mon expérience dans cette recherche comme des symboles, des métaphores. L'herméneutique instaurative est une compréhension nouvelle, créative, qui fait appel à la caisse de résonance « perceptive, affective, cognitive ou imaginaire » évoquée précédemment.

Le symbole ne réduit pas le sens qui est vécu, il ouvre une possibilité de compréhensions créatives lorsqu'on se rend réceptif aux significations qu'il fait émerger en nous. Cette contemplation méditative est une forme de rêverie éveillée, une attention/présence à ce que l'expérience et la symbolisation nous racontent. Il s'agit d'une attention ouverte aux associations, aux résonances, aux prises de consciences qui émergent dans la contemplation de l'expérience ou de sa symbolisation. En anthropologie symbolique, ce mode d'interprétation/compréhension est appelé « herméneutique instaurative ». L'herméneutique ne cherche pas à expliquer le symbole en le réduisant à une cause, elle cherche au contraire à le comprendre en explorant les significations que le symbole fait jaillir (instaure) dans la conscience de l'interprète. L'herméneutique instaurative est une attention aux résonances symboliques que l'expérience produit dans notre esprit. Alors ce n'est plus l'interprète qui donne sens à l'expérience, mais c'est l'interprète qui est révélé à lui-même par les symbolisations que l'expérience instaure en lui. (Galvani, 2004, p. 102)

L'image me permet « par sa symbolique, par sa médiation, la manifestation dans le corps matériel du récit de la possibilité de compréhension de ce que je veux comprendre. La métaphore est le point de départ d'une possibilité de sens » (Gomez, 1999, p. 16). Je m'invite donc à entrer en dialogue avec les images qui m'apparaissent à l'écoute d'un nouveau sens

⁴ <http://www.marie-elia.com/la-jerusalem-interieure>

jaillissant qui vient participer à ma compréhension tout au long du mémoire. Gomez décrit cette compréhension elle-même comme une métaphore de soi :

Chaque être humain a son propre construit et sa propre métaphore de lui-même, c'est-à-dire une compréhension de ce qu'il est en tant que soi (self). Ce construit, cette représentation que nous avons de la compréhension de soi est le produit de l'expression que le Soi a construit pour se manifester lui-même et se donner à la compréhension des autres et de soi-même. C'est la métaphore de soi. Elle est la médiation entre l'interne et l'externe, entre la conscience de soi et l'être intégral, entre le passé et le soi présent, entre mon soi tel que je le perçois et le soi en constant devenir. (Gomez, 1999, p. 16)

La métaphore de soi qui se dévoile dans ma recherche est une approche, en constant renouvellement, du mystère en moi, insaisissable.

2.4.3 L'herméneutique acousmatique : la musicalité créatrice de sens

*Ce mot prend d'étranges puissances dans cet instant
singulier. Il est origine multiple de chemins,
de découvertes, de voies.
Paul Valéry*

Ma manière de me mettre à l'écoute de l'inconnu et de rentrer en dialogue avec l'autre est aussi une écoute de la façon dont les mots vibrent à mes oreilles. Approchés comme des mots vierges et capables de toutes les possibilités, je tente d'être sensible à leur indépendance, à leur acoustique, au mystère du langage. Écouter les notes entre les signes appelle par résonance d'autres mots ou d'autres significations du même mot, qui m'amènent la surprise d'un sens jamais encore perçu. De la même manière, je laisse mes données et le texte s'offrir à la musicalité d'une résonance qui émerge et me surprend, attentive à ce qui sonne juste à mon cœur. Déroulant, de résonances en résonances, une mélodie inédite qui traverse l'écrit et que je découvre en temps réel. Jacques Daignault nous parle d'une herméneutique où « le langage ne s'adresse pas seulement à l'intellect mais également au corps » (2002, p. 68). Permettant à l'auditeur/lecteur « l'oubli des sources, de l'explication et de la cause des sons.

Celui-ci est plutôt invité à apprécier les qualités intrinsèques et musicales des sons et des enchaînements que lui soumet le compositeur » (*Ibid.*, p. 211).

Je m'aperçois que mon intention sera de rendre visible avec le plus de rigueur possible le sens qui se construit au cours de ma recherche dans toutes les dimensions abordées. Non plus seulement comme signification cognitive, mais aussi comme conscience de tout ce qui émerge de ma perception dans l'expérience vécue dans la relation avec l'autre. L'autre que sont le mouvement, le texte qui s'écrit sous mes mains, les auteurs, le lecteur. Pour moi, la contemplation, le plus possible vierge de représentations, est la posture depuis laquelle je m'invite à entrer en relation avec cet autre. La perception et la sensualité sont ce qui me permet d'entrer en dialogue avec lui avec tout de moi, en percevant au cœur de ma caisse de résonance le sens qui émerge de la rencontre. Sens qui me transforme en s'intégrant à ma compréhension. Témoigner de la conscience du sens émergeant est une expérience qui se vit et se réfléchit en temps réel de l'écrit de ce mémoire. Et qui porte l'espérance que le sens qui émergera pour vous en le lisant sera vôtre, différent, émergeant dans l'entre-nous par le passage en votre propre caisse de résonance.

2.4.4 L'herméneutique du sujet

Lire Foucault (1981-1982) dans son approche de l'herméneutique du sujet me touche en me permettant de comprendre ma démarche sous l'angle d'une conversion à soi qui implique que l'on se constitue soi-même comme objet et domaine de connaissance. Il nous parle d'un « connais-toi toi-même » au cœur d'une trame de « relations de pouvoir-gouvernementalité ». Il fait le lien entre gouvernement de soi et des autres, rapport de soi à soi et de soi à l'autre, et articule cette herméneutique comme une éthique du sujet définie par le souci de soi au centre de la question politique et de la question éthique. Je suis vraiment émue de l'intention de conversion à soi et de l'inscription dans une démarche spirituelle et d'amour que Foucault m'offre. Il nous dit que cette conversion s'effectue dans « le mouvement de l'érôs » qui « arrache le sujet à sa condition actuelle » et permet l'avènement d'un sujet co-créateur de sa vie. Cette démarche est conversion du regard vers une recherche

de vérité qui est recherche d'authenticité dans le dire, authenticité qui accomplit l'être même du sujet : « Se constituer soi-même par un exercice où le dire vrai devient mode d'être du sujet » (Foucault, 1981-1982, p. 312).

À l'instar de Foucault, Léger et Rugira nous interpellent en nous disant que « Nul ne peut renouveler sa pratique sans renouveler le regard qu'il pose sur lui-même, sur ses actions, sur ses interactions avec les autres comme sur son rapport au monde » (2015, p. 2). Je m'intéresse dans cette recherche au renouvellement de mon regard et de ma manière d'être en relation. J'y investis un certain nombre de pratiques performatives et cherche à comprendre comment ce processus pourrait me permettre de recréer une possibilité d'évolution par la recréation d'un dialogue entre toutes les parties en moi qui ne savent pas coexister et génèrent de la guerre quand je m'exprime. Je cherche ainsi à comprendre de quelle façon ce processus participerait à la mise au monde d'une voie – d'un chemin – et d'une voix – d'une parole – qui pourraient s'offrir à l'autre dans leur unicité et leur authenticité d'une manière qui soit dialogue et crée de la révolution. Ma recherche est le lieu dialogique d'une trans-formation, d'un élargissement de la conscience et d'émergence de sens partageables, dans un processus qui « amène le chercheur à se confronter à ses propres résistances au-delà desquelles se produit une véritable maïeutique du sujet-chercheur (accouchement de soi) par la recherche (production du mémoire) » (Galvani, 2004, p. 100). Dans cette plongée dans le cœur de ma crise à la recherche d'un passage entre la guerre et le dialogue, c'est à partir du renouvellement intérieur que je suis appelée à vivre que le renouvellement de mes pratiques relationnelles devient possible et que la compréhension du sens crée de la connaissance. J'entre maintenant dans ma réflexion théorique, toile qui soutient les fondements épistémologique et méthodologique de ma recherche, à la découverte de ce que les sens du monde me disent d'une dynamique relationnelle de pouvoir qui crée de la guerre et d'une dynamique relationnelle de dialogue qui crée de la révolution.

CHAPITRE 3

MON CADRE THÉORIQUE : INITIATION À L'ALTÉRITÉ

Les impasses faites de ma difficulté de coexister avec l'autre et avec moi-même m'amènent à aborder ce chapitre comme un espace de questionnement sur l'altérité. En philosophie, l'altérité est le caractère, la qualité de ce qui est autre que nous. Ce questionnement me conduit à m'interroger sur cet(ces) autre(s), ainsi que sur la manière d'entrer et d'être en relation avec lui et de le connaître. J'aborde l'altérité comme l'autre extérieur à moi mais aussi comme les différents aspects de ma personnalité (qui sont des autres les uns vis-à-vis des autres) et également comme l'Autre en moi, une dimension plus grande et plus vaste que ma personnalité.

Avant d'entrer de pleins pieds dans ce chapitre, j'aimerais prendre le temps de vous introduire au contexte de mon rapport à la lecture et à l'écriture, afin de vous permettre de mesurer l'initiation au dialogue avec l'altérité faite ici. Mon expression en mots étant tellement soumise à pression, je n'avais quasiment jamais écrit, ni pour moi-même, ni pour être lue. J'écrivais de temps en temps des mails interminables à des amis pour tenter de me relier à eux, de me dire, de me décrire. De raconter ce qui en moi criait pour pouvoir exister à travers mon expression emmurée, implorante en dedans d'elle-même. Comme si j'espérais que quelqu'un finisse par entendre l'inconnue en moi que je n'entendais pas moi-même, et la reconnaisse, me permettant de la rencontrer. De rencontrer les autres et l'Autre en moi et de me relier aux autres au dehors.

À 28 ans, ma vie fut propulsée dans sa révolution par ma rencontre avec la somatopsychopédagogie. Plus précisément par ma rencontre avec le mouvement interne coulant dans ma chair, qui remet littéralement l'ensemble de ma vie et de mon être en mouvement. Je rencontrais alors une multitude d'auteurs qui furent autant d'alliés et de soutiens sur la voie sur laquelle je commençais à marcher : Henri Gougaud, Luis Ansa, Christiane Singer,

Jean-Yves Leloup, Marie de Hennezel, Philippe Lenaif, Christian Bobin, Rainer Maria Rilke, Annick de Souzennelle et tant d'autres qui me parlaient de vie et d'initiation, de faire corps avec le pire comme le meilleur pour advenir à soi, pour faire corps avec la vie. Une partie de mon être assoiffé de sens et de cette vie vivante et vibrante résonnait et s'abreuvait à leurs mots, me maintenant sur la route. Leurs paroles de sourciers, paroles de vérité – une vérité comprise dans ma recherche comme authenticité plutôt que comme savoir justifiable et vérifiable – appelaient la mienne et lui donnaient une voix que je n'avais pas. Mais ils étaient pour moi des géants, exemples d'une parole qui me semblait à jamais inaccessible. J'étais alors incapable de me l'approprier, de redire avec mes mots propres ce que j'avais compris, pris en moi d'eux, avec ma propre sensibilité.

À l'arrivée dans la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, on m'invitait à écrire sur ce que j'avais compris des textes d'auteurs qu'on nous donnait à lire. Cette demande même était un non-sens total pour moi : je ne voyais aucun intérêt et résistais à dire ce que j'en avais compris, puisque l'auteur avait déroulé sa pensée avec ses propres mots, d'une manière bien plus limpide que je pourrais le faire. Et que si je le faisais, je jugeais que ce ne serait qu'une pâle répétition, une paraphrase caricaturale, une déformation de leur parole. Annulation de l'un par l'autre.

Dans notre groupe d'échange à la maîtrise, bien que je croyais avoir conscience de cela auparavant, j'eus la révélation que chacun d'entre nous ne voyait et ne comprenait pas la même chose dans les mots des autres. Et que ce qui résonnait en moi m'interpellait, ce que je comprenais, la construction que j'en faisais et la manière dont j'en parlais me parlaient profondément de moi. Me parlaient de ce qui se produisait dans la rencontre entre moi et ces auteurs. Galvani nous dit dans un article sur l'autoformation : « Comprendre c'est se comprendre devant le texte. Non point imposer au texte sa propre capacité finie de comprendre, mais s'exposer au texte et recevoir de lui un soi plus vaste » (2006, p. 67). Je commençais alors tout doucement à m'approprier ma subjectivité, ma propre compréhension des choses et à leur donner, à l'une et à l'autre, une valeur et une légitimité. À l'écoute de ce

qu'elle pouvait me raconter d'inconnu sur moi-même, sur un Autre en moi, un Soi plus vaste que je découvrais à petits pas.

Je ne donnerai pas la parole ici à tous les auteurs qui ont éclairé des voies nouvelles, ranimé mon cœur de pensées fécondes et unificatrices. Je ne garderai que ceux qui éclairent le sens de cette recherche, par la compréhension du sens donné aux concepts et thèmes qui la parcourent. Dans une intention de cohérence avec ceux-ci, la pluralité de regard des auteurs s'adresse aux dimensions psychologique, sociale, existentielle et spirituelle du rapport à l'altérité. D'une dynamique de pouvoir *sur* l'autre qui génère de la guerre à une dynamique de dialogue *avec* l'autre qui crée de la révolution, c'est ma propre compréhension de ces thèmes à travers leur regard que je vous livre ici. Ou plutôt à travers mon regard posé sur leurs écrits, dans l'espace du dialogue entre nous, dans l'espace d'une première rencontre avec l'altérité.

PREMIÈRE PARTIE : UNE DYNAMIQUE RELATIONNELLE DE POUVOIR « sur » L'AUTRE QUI GÉNÈRE DE LA GUERRE

*Chaque injustice, et elles sont nombreuses, enfonce sa question
dans la conscience de l'homme : qu'as-tu fait de ton frère?
Jean Bédard*

La première chose qui me frappe aujourd'hui quand je m'ouvre aux auteurs venus à ma rencontre sur cette question des rapports de pouvoir, c'est la persistance de leur appel à s'interroger sur ces thèmes ainsi que l'urgence à concevoir une nouvelle façon d'être en relation avec soi, les êtres et le monde. À travers le fonctionnement de la société occidentale, ils s'interrogent sur notre propre mode de fonctionnement. Janssen (2003), Vincent (2013), Bédard (2008), Miller (1990) et Lejeune (1992) font état d'une complexité qui met en lumière les liens entre rapports de pouvoir, domination, violence et guerre. Pour tous, la domination n'est pas le fait d'une personne, mais d'une relation. Que ce soit la relation à soi, la relation duelle, groupale, familiale, la relation entre les cultures, les paradigmes, les nations, la relation entre l'homme et la nature, entre l'homme et Dieu. Une mécanique infernale qui se

reproduit d'instant en instant, d'époque en époque, d'individu en individu, de génération en génération, de société en société. Aussi, il me paraît difficile de séparer dans ce cadre théorique une dynamique de domination dans la relation à soi-même, avec un autre ou entre groupes. Je vous invite à l'aborder ouverts à tous ces points de vue, également dans ma façon d'aborder le thème du dialogue dans la deuxième partie. Dans l'idée que la dynamique relationnelle de soi à soi (à laquelle s'adresse ma question de recherche) est comme un microcosme, que la relation avec l'autre extérieur ou entre sociétés est comme un macrocosme, et que ces métaphores se reflètent l'une l'autre.

3.1 POUVOIR, DUALITÉ ET VALEURS D'EXCLUSION

Une première définition du pouvoir est la capacité d'influencer une trajectoire, la sienne propre ou celle d'un autre. Bédard (2008) distingue un pouvoir fondé sur la force exercé *sur* l'autre avec un pouvoir fondé sur l'autorité exercé *avec* l'autre. La force poursuit un but et cherche à « forcer » l'autre ou soi-même à agir ou à choisir dans une direction donnée... Le mot effraction émerge en moi avec violence. L'effraction n'est pas librement consentie et implique des moyens qui inhibent l'intelligence de celui qui en est l'objet, en érodant son jugement éveillé et conscient.

Un premier éclair qui me libère déjà, en donnant un sens à mon vécu et à mon impasse de non-coexistence avec moi-même et avec l'autre, apparaît quand il précise que l'usage d'une telle force se fonde sur des valeurs d'exclusion. Valeurs d'exclusions qui ne peuvent contenir de contradictions et de paradoxes, elles divisent le monde, les choses et les êtres selon un système de référence propre à une seule partie, partie intérieure de l'être humain, individu ou collectivité. Elles enferment le monde dans une dualité qui sépare ce qui est bien et ce qui est mal, ce qui est juste ou vrai et ce qui est faux, ce qui a raison et ce qui a tort, ce qui est conforme à un but désiré, une représentation... Cette dualité nous fait tout évaluer en termes de réussite ou d'échec. Je reconnais là ce qui se joue à l'intérieur de moi par ma pensée jugeante. Cela suppose que le bien, le juste, le vrai, la réussite – formes désirées – soient

définis à l'avance, excluant d'emblée tout ce qui ne leur correspond pas. Elles empêchent donc toute nuance entre deux extrêmes, toute possibilité d'évolution et de créativité.

À l'intérieur de soi, Vincent (2013) décrit la partie construite sur ce système de valeurs duel, essentiellement critique et qui cherche « à forcer », comme le surmoi freudien. Instance qui garde en mémoire tous les jugements et interdits qui nous ont marqués au cours de notre éducation. Voix destructrice et autodestructrice qui « envahit notre discours intérieur et s'impose comme notre propre voix. Nous devenons à notre insu nos propres bourreaux » (Vincent, 2013, p. 38). J'entends ici résonner la voix d'Alice Miller (1990). Elle a voué sa vie entière à la compréhension de l'enfant et des méthodes éducatives, à ses yeux sources principales des souffrances des adultes, de leurs névroses et de leurs psychoses. Ses ouvrages sur l'enfance font encore couler de mon cœur des larmes de sang. Elle y décrit cette forme duelle d'appréhension du monde comme le fondement même de la violence faite aux enfants, qui se répercute ensuite sur le monde. Elle met en lumière, en analysant l'enfance de dictateurs (Hitler, Staline et autres...) une pédagogie rigide du « tu dois » et « c'est pour ton bien » qui, exacerbée, se transforme en « pédagogie noire ». Les souffrances refoulées des enfants engendreront la violence et les guerres des adultes... « Tout abus de pouvoir semble trouver sa source dans une terreur extrême vécue dans l'enfance » (Vincent, 2013, p. 184).

3.2 BRISURE DE LA RÉCIPROCITÉ : SÉPARATION ET TIERS EXCLU

Bédard nous montre qu'un rapport de pouvoir fondé sur des valeurs d'exclusion construit un sujet qui s'identifie à ses propres perceptions, ses pensées, ses sentiments et ses compréhensions, qui sont ses seules références pour appréhender le réel. « La force est toujours un état de "vérité maximale" [...] une sorte d'aveuglement par autoréférence » (2008, p. 35). Ainsi, personne n'est à l'abri de s'enfermer en sa propre vérité, quand bien même ce serait une vérité qui tend vers des valeurs tournées vers le bien. Vérité absolue, projetée sur l'autre et sur le monde. Dialogue inexistant. La personne se coupe ainsi de la complexité de son monde intérieur, des altérités présentes en elle-même et à l'extérieur. Elle

se coupe de la réalité, coupant la parole à l'autre et rejetant tout étranger ou étrangeté qui ne serait pas con-forme à ses perceptions et compréhensions. Dorion illustre cette séparation comme un refus profond de l'altérité :

L'autre est devant soi, on se sent séparé de lui, étranger à ce qu'il est, et cette altérité génère une tension inéluctable. Avec l'émergence de cette dualité viennent l'opposition, la comparaison, la réaction, la possession – ces multiples figures du rejet de l'Autre, que sous-tend un refus de sa différence fondamentale. (2009, p. 168)

Refus de la différence qui ne cesse également de hiérarchiser les choses et les êtres, l'un se sentant supérieur ou inférieur à l'autre, incapables de se situer dans un vis-à-vis équitable, où chacun serait au même niveau... dans son étrangeté légitime... ensemble. Humilité... lucidité brûlante... De comprendre l'impasse relationnelle qui se joue en moi quand je tombe dans ma dynamique de pouvoir est soulagement en même temps que cela me met en contact avec une tristesse infinie... Dans ce lieu-là, je me retrouve prise entre la soumission, la rébellion et la domination dont j'ai extrêmement peur, et ma réalité se bouche devant l'impasse de l'impossible coexistence. Moi **ou** l'autre, ce schéma est profondément inscrit en moi. J'ai beau en avoir conscience et savoir que je ne peux interpréter la réalité à partir d'eux, mes mécanismes de survie se déclenchent de manière autonome... me condamnent au tombeau... et ma raison n'y peut rien...

Dans ce système relationnel, l'un se perçoit comme une totalité suffisante qui n'a pas besoin des autres pour se réaliser. « L'enfer n'est rien d'autre que la répétition éternelle d'une perfection définie, c'est-à-dire complète et suffisante. [...] La valeur d'exclusion inhibe la conscience, l'intelligence et le jugement parce qu'elle n'invite pas à l'intelligence collective » (Bédard, 2008, p. 39). Complétude qui devient brisure de la réciprocité. Réciprocité-essence même d'une relation, qui suppose un échange entre chaque partie qui la compose. Thomas d'Ansembourg (2014), s'appuyant sur des recherches en physique quantique, affirme qu'à l'heure actuelle nous savons que l'univers entier est vivant grâce à ces échanges entre toutes choses inter-reliées. Je comprends alors aussi en lisant Bédard que l'exclusion est un vide, une absence, celle d'une réciprocité et d'un lien de solidarité, lieu

d'émergence d'un noyau intégrateur entre des identités et des altérités. Pour Lejeune, c'est le règne de pouvoir du *sujet pensant* qui, en assimilant tout autre en *objet pensable*, exclut la voix du tiers. Voix « chargée d'imprévisibilité, qui se conçoit de l'interférence de je et de l'autre » (1992, p. 41). Exclusion d'une réciprocité qui est exclusion d'une pensée métisse entre je et l'autre, exclusion d'une intelligence en commun qui pourrait naître de la rencontre. Bédard décrit ce noyau intégrateur comme une colonne vertébrale culturelle dont la vocation est de tenir une société ouverte aux autres et de tenir un être humain ouvert à ses différentes dimensions.

Sans noyau intégrateur, les systèmes de valeurs se séparent les uns des autres. L'art se met à exister pour l'art, la science pour la science, la religion, pour la religion, les philosophes se parlent entre eux et l'économie génère ses propres explications. L'individu est déchiré en morceaux. Son moi consommateur, son moi producteur, son moi émotif, son moi artistique, son moi spirituel, tout est divisé. (Bédard, 2008, p. 33)

3.3 LA GLISSÉE VERS LA DOMINATION/PRÉDATION

Lorsqu'on s'aventure plus loin dans cette notion d'exclusion, Bédard nous dit qu'un tel système se prépare insidieusement à l'emporter sur les autres par la puissance de sa fermeture et la force de sa conviction. « [...] à défaut d'un moteur intégrateur, un leader, un groupe ou un mouvement se met à imposer son système fermé de valeurs et la société devient joyeusement fondamentaliste, totalitaire et conquérante » (2008, p. 33). L'un devient donc un prédateur vis-à-vis de l'autre, engouffrant son propre système en l'autre à mesure de la pénétration qu'il force pour l'y introduire. C'est l'équivalent d'un viol nommé « viol de l'imaginaire ». Une colonisation, où l'autre est lui-même englouti par le système étranger qu'il assimile de force... Frissons... Cette prédation empêche l'accès pour l'individu à son propre système de référence, à sa propre conscience, à son imagination créatrice ainsi qu'à sa propre perception de lui-même par contraste avec l'autre étranger. Non seulement la confiance en le monde est sapée et le monde extérieur devient prédateur, mais plus grave encore le prédateur a été introduit en lui, écrasant en lui-même tout élan authentique. Bédard nous parle alors de « meurtre total du noyau du moi, de la conscience » (2008, p. 101). Je

comprends alors aussi la valeur d'exclusion comme ce qui bloque toute possibilité d'apprentissage et de construction identitaire : tout élan écrasé et des expériences vécues qui s'excluent également les unes après les autres, dans une mécanique infernale d'auto-invalidation et d'auto-destruction. L'exclusion fait aussi de chaque erreur dans l'apprentissage une occasion d'auto-meurtre...

Bédard et Lejeune nous disent que la prédation existe à partir du moment où l'on pose sur l'autre un regard qui le fait objet. Distorsion du regard, confondant ce que l'on voit et comprend de l'autre avec ce qu'il est dans son infinie complexité et étrangeté.

Socrate et Sophocle nous ont avertis, le premier acte de domination consiste à penser que l'objet que je vois se réduit à l'objet que je connais. L'objet, c'est ce que je connais d'une chose, d'un mystère. [...] Telle est précisément la tendance du prédateur : ce qu'il voit c'est ce qu'il peut manger, incorporer, assimiler à ses projets. [...] Le reste n'existe pas. (Bédard, 2008, p. 80)

Lejeune nous dit à son tour que dans ces conditions de domination, ici de la pensée, l'identité individuelle et le sujet ne peuvent se construire. Sujet restant enfermé dans une posture d'objet assujéti au regard de l'autre et au regard de sa propre pensée devenu également prédateur. Cela s'incarne en moi dans le fait que je ressens la plupart des regards posés sur moi-même, le mien propre ou celui des autres, comme une menace pour mon intégrité. Lejeune me fait prendre conscience de la présence du prédateur en moi. La colonisée et la colonisatrice sont en moi. Je fais face à la tragédie qu'engendre ce système : puisque la proie se sent maintenant en danger, elle se met à défendre son identité avec le même système de fermeture que son prédateur. Risque de colonisation de l'autre. Cycle sans fin d'une violence qui s'auto-engendre...

3.4 LA RÉPRESSION D'ELLE

Résistance... c'est naturellement que m'apparaît, au fil des auteurs qui viennent à ma rencontre et du texte qui s'écrit, une autre composante du complexe de la dynamique de pouvoir... Ma pensée s'englué et je peine à trouver mes mots... ma voix ici n'a pas

d'autorisation... Bédard (2008), Lejeune (1992, 1993), Dürckheim (1982) et Leloup (2001) se rejoignent et nous parlent d'une société occidentale comme d'une société du « Père », dominée par un paradigme scientifique-cartésien-philosophique et religieux. D'Ansembourg (2014) affirme que des siècles de rationalisme ont hypertrophié l'intelligence intellectuelle au détriment des intelligences émotionnelles, corporelles, spirituelles et de notre capacité intuitive. Toute forme de fragilité, de vulnérabilité et d'étrangeté, voire de folie, en sont devenues les exclues.

Graf Durckheim avait attiré mon attention sur la répression du féminin, chez les femmes comme chez les hommes d'ailleurs, qui empêche un certain accès à l'Être essentiel. [...] La culture occidentale est une culture d'esprit masculin. Du développement unilatéral des qualités viriles résulte la méconnaissance, sinon la répression des potentialités féminines. Parce que la réalité dans laquelle nous vivons est déterminée en partie par ce qui est accessible à la définition rationnelle et à la maîtrise technique, l'âme est nécessairement brimée. Un critère d'appréciation basé sur l'efficacité et des résultats mesurables refoule le monde de la sensibilité, de l'harmonie intérieure et des sentiments. Jusqu'ici, l'émancipation féminine a plutôt représenté l'émancipation de l'élément masculin chez la femme, car nous nous trouvons encore sous le signe d'un monde du « père », orienté vers une activité efficace, le travail et un comportement respectueux des lois. [...] Le féminin est souvent condamné, non seulement chez l'homme mais aussi chez la femme, à un destin fantôme. Son énergie refoulée prend alors une place importante parmi les forces d'ombre de notre temps, celles qui bloquent le chemin de l'Être essentiel. (Leloup, 2001, p. 337-338)

Ma voix se brise à cet endroit-là... il m'est extrêmement difficile de laisser les mots sortir de moi... légitimité oppressée du féminin en moi. Absence de dialogue vertigineuse... Pour ces auteurs, cette répression s'incarne dans notre rapport à la nature, ainsi que notre rapport aux cultures dites primitives : « Les enfants de la mère nature – obstacle au règne de l'idée – voués à l'esclavage, à l'extermination ou à l'errance infinie » (Lejeune, 1992, p. 53). Remontée en moi de ma voix à travers ces mots déjà évoqués dans ma problématique : « Ce meurtre perpétré sur le corps de la langue d'Elle, je l'ai ensuite mille fois revécu, reconnu si pareil à lui-même en toutes circonstances, je me voyais assister impuissante à sa banalisation dans ma propre existence. J'étais une sauvage qui participait, lucide, à sa propre extermination » (Lejeune, 1993, p. 134). Les mots de Lejeune résonnent si fort en moi que je

ne peux pas passer à côté. Ils sont comme la foudre qui pénètre au plus profond de mon être, me faisant ressentir l'intense douleur de mon étouffement...

... Je pleure les enfants de la nature... Pinkola Estés (2012) nous dit que les blessures de la guerre ou de l'abus de pouvoir sont les mêmes. Domination et guerre s'appuient sur une destruction du numineux, du non-familier, de l'inconnu, de l'« autre », du différent : « “Effacer” le sacré, que ce soit dans toute une nation ou dans un seul enfant ou adulte, suit toujours la même trajectoire » (Pinkola Estés, 2012, p. 107). Elle nous éclaire sur cette éradication du sacré comme l'éradication de la féminité et de la sainte Mère, au sein d'un peuple ou au sein d'une personne. L'éradication, pour Lejeune, est l'interdit, pour celui qui en est l'objet, de se connaître. « Perpétrer un tel abus a pour effet de massacrer le moi et d'ébranler violemment l'âme. La personne s'en trouve empêchée de s'exprimer avec son moi et son âme véritables, jusqu'à ce qu'elle puisse restaurer la sainte essence intérieure de sa vie » (Pinkola Estés, 2012, p. 107). En moi, ma nature spirituelle et sauvage, profondément corporelle et sensible, cachée longtemps à mon propre regard, se cache du regard des autres, complètement coupée de mon être social... Tout ce qui en moi tenterait de l'exprimer est écrasé avant même son avènement, enfoui sous la honte et la peur d'être anéantie... écrasé sous le jugement « d'ego spirituel » que je lui impose... Les mots qui voudraient alors la nommer sonnent alors faux, pesants... dans une incapacité totale à être en dialogue avec ma pensée, avec mon langage verbal et avec le regard de l'autre au dehors. Cette nature sauvage en moi est alors dans une incapacité totale de s'intégrer à l'ensemble de ce que je suis.

Pour Leloup, le dialogue est rompu quand l'un est dans sa tête plutôt que dans son cœur, et que s'arrête le désir de comprendre l'autre :

Pierre n'est pas encore dans le climat de cette « nouvelle Alliance », proposée par l'Enseigneur; le « climat » de la jalousie le retient en arrière, dans cette méfiance du féminin qui l'empêche d'intégrer « la part manquante » de son être aimant. [...] Pierre est bien « dans sa tête », il n'est pas dans son cœur et qu'a-t-il « dans la tête »? Du doute, de la suspicion, plus que du discernement. Et qu'a-t-il dans le cœur? De la jalousie et peut-être même du mépris, en tout cas pas cet « a priori de bienveillance » qui permet à quelqu'un d'écouter un discours avec lequel on n'est peut-être pas toujours d'accord, mais qu'on tente au moins de comprendre... (Leloup, 2000, p. 206-208)

Ce regard de mépris, de condescendance, qui enferme l'intensité de mes émotions et ma pensée analogique dans une représentation de faiblesse, de folie ou de problème-anormalité à solutionner et à éliminer, je l'ai bu jusqu'à la lie... jusqu'à ce qu'il devienne mien, que mon regard sur moi devienne Pierre et me méprise du dedans... naissance de la haine de soi.

3.5 LA GUERRE À L'EXTÉRIEUR REFLET D'UNE SÉPARATION-DÉSUNIFICATION INTÉRIEURE

Pour tous ces auteurs, la guerre est la conséquence inéluctable des rapports de pouvoir et de domination, la résultante de « sociétés qui, en détruisant la sensibilité et la cohésion interne de la personne, poussent à la violence et à la guerre » (Vincent, p. 89). Je n'entrerai pas ici dans l'horreur de la guerre. Pour Janssen (2003), la guerre est partout, tout le temps, bien au-delà des « grandes » guerres qui font rage entre groupes, pays, nations, depuis la nuit des temps. Il est des guerres qui font à ce point partie intégrante de la vie quotidienne des êtres humains qu'elles passent inaperçues. D'Ansembourg (2014), en résonance avec Pinkola Estés (2012), nous dit que l'enfer et la guerre sont présents dès que nous sommes décentrés et que les différentes parties de nous-mêmes sont dispersées, nous faisant perdre le contact avec notre unité profonde. Je me reconnais dans le chaos intérieur et destructeur que je vis en moi, tempête assourdissante au moindre de mes désirs d'expression : la division en moi est totale entre ma pensée/ma tête, mes émotions/mon cœur, et mes élans vitaux/pulsions/ventre. Ma pensée cartésienne méprise mes émotions et ne donne aucune valeur à mes élans vitaux, créateurs, qu'elle remet en cause et juge du haut de son regard dominateur. Dès que ma pensée rationnelle est présente, elle prend l'ascendant, le pouvoir sur les deux autres. Mes émotions méprisent ma tête et ma pensée rationnelle qu'elles jugent dénuées de tout cœur et voudraient éliminer le dirigeant qu'elle est. Mon cœur semble percevoir tout élan vital comme une menace de mort. La métaphore de la Jérusalem intérieure me rejoint, nous rejoint et les rejoint ici. Elle nous raconte que les grandes guerres sont le reflet de notre guerre intérieure qui se vit dans la séparation entre le bas et le haut de notre corps :

Inconsciemment, nous vivons généralement comme coupés en deux, la frontière se situant pour ainsi dire au niveau du plexus solaire. Le monde du dessus – la tête, le mental – détient les rênes, méprisant et voulant dominer le monde du dessous – les pulsions, l'énergie sexuelle, c'est-à-dire plus largement le Feu créateur, la force vitale. En explorant plus profondément cette notion toute simple, nous pouvons ressentir à quel point ces deux mondes qui coexistent en nous ne se comprennent pas et se font la guerre depuis des millénaires. (Maria Elia)⁵

Sans paix relative entre ces différentes dimensions de moi-même, le chemin de retour à mes intuitions, mes ressentis, à mon cœur, à ma voie-voix intérieure est périlleux.

Je prends le temps ici, avant d'explorer ce que peut être une dynamique de dialogue, de rassembler les sens qui ont émergé dans cette première partie, sens qui composent ma vision d'une dynamique relationnelle qui crée de la guerre. Nous avons vu que le pouvoir sur l'autre était exercé par une partie au détriment de toutes les autres, fondé sur un système de valeurs duel qui donne autorité à une seule partie sans aucune nuance, excluant les autres. Cette forme relationnelle exclut également la possibilité de l'émergence d'une intelligence collective, de la réciprocité dans la relation. Sans réciprocité dans la relation, l'un devient un prédateur qui fait pénétrer son monde dans l'autre de force, empêchant ce dernier de déployer son propre monde. Viol de l'imaginaire qui, exacerbé, peut conduire « au meurtre total du noyau du moi, de la conscience » et introduire à l'intérieur même de la personne un regard prédateur. Cette forme de domination se manifeste dans le monde occidental particulièrement par la prédominance de valeurs masculines qui donnent autorité au sujet pensant, à la pensée cartésienne et rationnelle au détriment d'une autre forme d'intelligence sensible, émotionnelle, corporelle et intuitive, féminine. Le mental dominant pose sur l'autre un regard qui le fait objet. Le féminin est associé à l'âme et à la Sainte-Mère, qui sont étouffées et effacées par tout abus de pouvoir. La métaphore de la Jérusalem intérieure nous parle d'une division en l'être humain entre le mental et le *Feu créateur*, la pulsion sexuelle qui vient de la terre. Finalement, cette dynamique génère inévitablement de la violence et de la guerre en détruisant la possibilité que les diversités soient intégrées dans une intelligence collective

⁵ <http://www.marie-elia.com/la-jerusalem-interieure>

tierce, en détruisant la cohésion interne au sein d'une personne, d'un peuple et entre les peuples.

UNE DYNAMIQUE RELATIONNELLE DE DIALOGUE « AVEC » L'AUTRE QUI CRÉE DE LA RÉVOLUTION

Tout ce qui me relie à la création est le vivant. Car ce qui n'est pas, c'est toi et moi – séparés – et ce qui est, c'est tout ce qui nous relie, tout le champ fluctuant entre nos consciences, cette intensité, cette immensité que nous partageons, cette immensité tendue comme une vaste voile entre Dieu, les choses et les êtres.
Christiane Singer

Singer (1996) fut la première qui m'initia à cet espace de l'entre-nous, comme condition au passage de la vie, de la création. Ses paroles furent pour moi une révélation qui me pénétra dans un endroit jusque-là inconnu de moi-même. Un endroit que je reconnaissais pourtant comme un lieu de moi profondément intime. J'étais bouleversée. Une lumière s'était allumée dans mon monde intérieur, allumant en même temps une soif de vie brûlante. Sa vision de l'existence, du réel, comme ce qui se tresse dans l'entre – dans l'antre – de la relation, parcourt l'ensemble de son œuvre. Pour elle, devenir vivant est habiter cet « entre », entrer dans une révolution radicale par rapport à la description du réel dans notre société, où n'existent que les choses et les êtres séparés. Devenir vivant est habiter cette vacuité de l'entre-deux où notre vie se déploie, pour que la Vie puisse y passer à travers soi. « Lorsque la grande vie a place en moi et que je participe à l'infini, alors ma vie devient une chance de plus que la VIE se donne pour fleurir et sans qu'il soit besoin de devenir autre chose que ce que je suis déjà, tout est transformé » (Singer, 1996, p.24).

Jullien (2012) lui fait écho du lieu de la pensée orientale, pour laquelle l'entre n'est pas seulement un intermédiaire mais un « à travers » qui est aussi lieu de la création. « Dans la pensée chinoise, ce que nous appelons en le réifiant le « réel » étant envisagé en termes de souffle, de flux, de respiration, l'entre est ce d'où procède et se déploie tout avènement » (Jullien, 2012, p. 54). Je suis alors frappée de la résonance de cet « à travers » avec

l'étymologie du mot dialogue. Celui-ci vient du grec *dialogos*, composé de *dia* « au travers » et de *logos* « parole ». Dans la première compréhension que j'en ai, il est donc une parole qui naît et se déploie dans le lieu de « l'entre », le lieu de l'« à travers ». Une parole qui traverse et devient ainsi créatrice de vie, de Vie. C'est cette première dimension de « l'entre » qui se présente à moi à l'orée de ma réflexion sur le dialogue.

Ma réflexion sera divisée en trois parties où je déploierai ce que je découvre de :

- cet entre et cette parole qui créent de la vie,
- la réunification intérieure comme préalable nécessaire pour pouvoir créer les conditions d'un dialogue avec l'altérité extérieure,
- et enfin de la révolution qui se crée dans la relation à l'autre quand le dialogue est présent.

3.6 DIA OU ENTRE – LOGOS OU PAROLE AUTHENTIQUE

3.6.1 Se tenir dans *l'entre-nous*

3.6.1.1 De la différence à l'écart : vers un dévisagement réciproque

Cette notion de l'espace *entre-nous* comme lieu de la création et du vivant entraîne directement notre regard sur le rapport entre l'identité et l'altérité. Dans le langage courant, l'altérité est la reconnaissance de la différence de l'autre, qu'elle soit ethnique, sociale, culturelle ou religieuse. Dans sa leçon inaugurale de la Chaire sur l'altérité, Jullien (2012) nous dit que cette façon d'appréhender l'identité et l'altérité en termes de différences exclut la possibilité de la relation, de la réciprocité dans la relation. Il propose de substituer le terme de différence par le terme « écart ».

Pour ce philosophe : « La différence établit une distinction, l'écart procède d'une distance » (Jullien, 2012, p. 32). L'écart ne répond pas à un besoin identitaire mais ouvre, en mettant les cultures et les pensées les unes en vis-à-vis des autres, un espace de réciprocité et de fécondité entre elles qui leur permet de se déployer en dia-loguant. « Par l'espace ouvert,

il permet un dévisagement réciproque de l'un par l'autre : où l'un se découvre lui-même en regard de l'autre, à partir de l'autre [...] » (*Ibid.*, p. 33). Chez Jullien, l'écart et la distance qui s'explorent deviennent des concepts heuristiques et inventifs. Des concepts aventureux, qui produisent de la fécondité dans la tension générée entre les pensées et les cultures, par un auto-réfléchissement de l'humain sans cesse mouvant. Je suis touchée par cette vision aventureuse et heuristique de l'écart en ce sens qu'elle éveille une vraie curiosité pour l'autre et pour l'espace de la relation en elle-même... Une joie enfantine tressaille dans mon ventre... Cette vision me réintroduit dans un espace où être en relation avec l'autre est la promesse d'un jeu créatif et inattendu, faisant de toute tension une occasion de transformation.

Jullien (2012) nous invite pleinement à ce dialogue, qui est alors d'autant plus créateur qu'il permet la confrontation. Une confrontation qui incite les cultures, non pas au compromis, mais à se comprendre, en dia-loguant. Gomez décrit ce comprendre comme « le rétablissement d'une relation avec l'autre fondée sur la franchise, sur le franc-penser, sur la compréhension, sur la sensibilité plus que sur l'appréhension, le vouloir savoir » (1999, p. 24). La visée du dialogue est alors ce que Jullien appelle le *logos de l'intelligible* : « C'est-à-dire, au travers de l'écart qui ne cesse de se reconfigurer, à relancer l'intelligence du commun » (2012, p. 46). Je comprends que la mise en commun, le lieu du commun cherché n'est pas un engloutissement dans la pensée unique mais un tendre continu, jamais réalisé parfaitement, vers un accord fécond. Accord n'ayant pas le sens du « même » mais de s'accorder comme des danseurs, ce qui implique de trouver un lieu commun auquel chacun puisse se relier. Capable de s'écouter, de s'entendre, de se sentir, de résonner l'un à l'autre pour créer ensemble des valses inédites, n'existant pas sans la présence de tous et de l'entre. L'étrange valse transformant la danse de chacun à mesure qu'ils jouent à danser ensemble.

Yvan Amar nous parle de relation consciente qui n'est pas destinée à faire de la « relation réussie » ni à éviter le conflit, mais à passer à la relation vivante. La friction avec la réalité à travers l'autre nous révèle ce qui entre nous grandit et nous grandit, « fait apparaître ce qui nous dépasse, cherchant à travers nous tous à se reconnaître, à grandir »

(2005, p. 101). Écho à la Vie qui grandit dans l'« entre ». Jullien parle de « révolution culturelle » comme la conception d'un nouveau regard sur l'écart, comme élargissement des horizons et des perspectives entre lesquelles des formes de vie originales pourront s'inventer.

3.6.1.2 Un souffle sacré qui crée de l'entre en éveillant la part de Feu en chacun

*N'est-ce pas l'indigence, la perversion ou l'impossibilité de l'amour
qui fait aspirer à un souffle nouveau? À un espace pour respirer
librement et parvenir à se parler sans s'étouffer mutuellement?
N'est-ce pas la soif de relation, de proximité, d'amour sans confusion
qui creuse le désir de ce souffle inconnu?*
Lytta Basset

Jullien (2012) nous parle de l'*entre* comme d'un souffle, notion ancrée dans la culture orientale, un « à travers » qui est à la fois médiation qui nous permet de nous relier à l'autre et condition au dialogue fécondant qui fait « lever de l'autre » inédit en chacun. Basset (2010), de son côté, s'appuie sur les évangiles pour nous parler d'un souffle d'amour qui s'immisce dans cet espace *entre* des identités et des altérités. Ce souffle crée les conditions du vis-à-vis en créant cette distance « salvatrice entre je et l'autre », tout en soufflant sur la « part de feu » de chacun. En leur faisant sentir la présence dans leurs entrailles d'un tout Autre, il les « met à part », valorise tout être humain pour l'orienter vers sa propre tâche ou vocation, son propre accomplissement » (Basset, 2010, p. 30). La différenciation ayant rendu chacun à son « je » irremplaçable, elle creuse à l'intérieur de l'humain un espace habité par le désir d'une relation de réciprocité, fondée sur la rencontre avec la solitude originelle du « je » de chacun. Mais qu'est-ce que ce souffle? Chez Basset, le souffle d'amour est ce qui met en relation l'humain avec l'« Autre absolu » divin, et qui révèle aussi à chacun dans ses entrailles la « part de feu » qui vit en lui. Il amène ainsi la relation sur le terrain d'un authentique dialogue, sortant de la prédation, et sortant aussi du désir d'un amour humain absolu, de la confusion.

3.6.1.3 Oser l'intimité : s'ouvrir à l'autre, au risque du métissage

*Prier c'est aimer.
Aimer c'est contempler.
Contempler c'est devenir l'autre sans cesser d'être soi.
Devenir l'autre c'est entrer dans son intimité :
c'est le connaître du dedans, et connaître c'est renaître de lui
et devenir lui si peu que ce soit.
Marguerite Hoppenot*

J'ai découvert Hoppenot (2013) au milieu de ma recherche, alors que j'étais seule dans un ermitage en France, lieu de mes origines. Ses mots m'ont traversée, transportée. Ces quelques phrases disent pour moi l'essentiel et me pénètrent de douceur... Elles me le soufflent comme une caresse qui me touche profondément, en dehors de tout concept philosophique, dans la simplicité d'un cœur ouvert à la prière. L'altérité est une aventure d'amour, une invitation à une délicatesse infinie.

Le problème du monde c'est le problème des relations humaines, celui de l'unité des diversités ou de leur division. On ne vit pas l'amour à soi tout seul. L'amour est une aventure de relation, de communication, une aventure d'union. C'est un mystère d'échange, par la mutuelle sortie de son « moi égoïste » vers l'autre. C'est une aventure de don de soi à l'autre mais aussi d'accueil de l'autre en soi. L'amour est un long chemin de moi vers l'autre, l'autre mon frère, qui est le chemin de l'Autre absolu, Dieu. (Hoppenot, 2013, p. 68)

L'altérité est alors invitation au métissage qui se produit dans la contemplation mutuelle et la connaissance intime de l'autre. Métissage comme renaissance de chacun, mouvement du devenir. Ses mots mettent en lumière un paradoxe : prendre de la distance devient la possibilité d'entrer dans la plus grande proximité, dans la plus grande intimité avec l'autre. Au mot *dévisagement* de Jullien (2012), je préfère celui de *contemplation* qu'Hoppenot nous offre, dans cette dimension de respect infini et de délicatesse qu'elle implique. Invitation à entrer en relation comme on entre avec l'autre dans le temple de notre commune présence, dans le silence, avec révérence. L'altérité est alors capacité de s'ouvrir, de s'*entre*-ouvrir, de faire en soi cet espace d'accueil à l'autre, et de se laisser contempler par lui dans sa propre intimité, s'offrant à être connue. L'écart invite à cette perméabilité à

l'autre, à laisser ses frontières être poreuses. Rencontre de l'altérité comme consentement mutuel et réciproque à être pénétré par la présence de l'autre, étrange étranger. Invitation à introduire son monde en nous et à être introduit dans son monde. À être trans-formé, littéralement remodelé par un métissage alchimique en une forme dont nous n'avons pas le contrôle. Invitation à être déplacé dans les représentations que nous avons de l'autre et de nous-mêmes jusque dans nos fondements identitaires. À en perdre la face.

À la suite d'Hoppenot, Gomez nomme le métissage culturel ou l'alchimie des identités comme une miscibilité :

Le contact avec l'altérité n'est pas vécu comme une rencontre mais comme une altération. Il ne s'agit pas seulement de se laisser toucher ou de se laisser interpeller par l'altérité mais plutôt de se laisser altérer, permettant à l'altérité de pénétrer en moi, [...] et me diluer à son contact. Non pas dans une dynamique d'auto-annihilation, mais dans une dynamique habitée par le sentiment de manquement, d'incomplétude partagée. (2013, p. 37)

Incomplétude assumée qui fait de la place à l'autre et éveille le désir. L'autre n'est pas là pour combler un manque mais dans la conscience que la création, la re-création a besoin du plusieurs. Pour lui, cette expérience de métissage tient plus de la sensualité que de la rationalité, sensualité qui s'approche pour moi de l'espace d'intimité évoqué par Hoppenot. Pour Basset (2010), c'est le souffle d'amour qui permet d'entrer dans le « jeu de l'entre » où l'un et l'autre aspirent à une saine interdépendance, à une féconde interpénétration mutuelle librement choisie de part et d'autre.

« Contempler [...] c'est entrer dans son intimité, c'est le connaître du dedans »... Depuis que je les ai déposés sur cette page, les mots de Hoppenot m'habitent et m'appellent inlassablement... lent travail de maturation en moi... Ils me dévoilent aujourd'hui un sens encore inexploré. Retournement. Voici ce que j'y entends : contrairement à la pénétration qui entre en l'autre pour y introduire son monde à soi, qui caractérise la dynamique relationnelle de domination, la pénétration ici est un mouvement qui entre dans le monde de l'autre pour le connaître. Me revient le titre d'un livre de Natasha Kanapé Fontaine : *N'entre pas dans mon âme avec tes chaussures*. La pénétration est ici entrer dans le temple de l'intimité de

l'autre, invitation à y entrer nu... et vierge. Le dialogue invite à ce dénuement face à l'autre, à se faire vierge de représentations et d'*a priori*, à entrer dans l'intimité de l'autre avec déjà un espace vide en soi pour l'accueillir.

3.6.2 Parole authentique

*Pour moi communiquer,
vraiment communiquer est un acte d'amour.
Lytta Basset*

3.6.2.1 Parole de vérité, parole d'autorité

Nous avons exploré les conditions d'un *entre* créateur entre des identités et des altérités. Mais quelle serait cette parole du dialogue, qui se positionne dans cet *entre*, et crée de l'« à travers » entre elles? Le paragraphe précédent m'offre l'hypothèse d'une parole qui ouvre son intimité à l'autre, qui permet à celui-ci de la pénétrer. Chez Basset (2010), il s'agit d'une parole de vérité, une vérité comprise ici comme franchise et authenticité. Par là même, cette parole est toujours mouvante car il s'agit de parler en étant lucide sur soi-même, en étant tout entier dans ce que l'on dit à l'instant présent. Une parole qui crée en faisant ce qu'elle dit, fruit d'une réunification intérieure.

La parole est vraie parce qu'elle est sincère – elle émane de la personne entière, sans quoi le langage non verbal en trahirait la fausseté. Une parole vraie est « une », « accomplie », murie jusqu'à ce que le dedans corresponde au dehors. On retrouve donc ici une unification progressive que suppose tout amour véritable. (2010, p. 151)

Redevenir auteur de sa parole permet à chacun, dans le dialogue, d'être dans sa propre autorité. Autorité vient du mot latin *auctor*, auteur, créateur. Cette parole d'autorité fait naître de l'autorité plurielle, en s'adressant à l'autre comme à un égal, le faisant partenaire partageant une humanité commune. Cette parole se déploie, naît, se crée et crée alors au sein d'une relation de respect mutuel, dans cet *entre-nous* :

Or, dans les domaines de la société où la question de l'autorité est brûlante, on parle de plus en plus d'une autorité à construire en commun, y compris au travers des conflits et des luttes : il s'agit de pratiquer « une parole à plusieurs » car on ne parle pas avec autorité ailleurs que dans l'espace interpersonnel. (Basset, 2005, p. 9)

Parole d'*entre-nous* qui n'engloutit pas dans une fusion-prédation mais préserve l'écart. Pour Leloup (2000), cette parole-logos lie les êtres en même temps qu'elle les fait se rencontrer, uniques, en les confrontant à l'altérité. J'aime l'expression qu'il m'offre pour décrire cette réunion des diversités : « distincts sans séparation et unis sans confusion ». Tout en créant de l'autorité plurielle, cette parole authentique rend chacun à sa solitude « chaque personne se retrouve seule face à son Dieu, sur son propre chemin d'authenticité, chemin qui rend tout le monde vivant, favorisant le vivre-ensemble » (Basset, 2005, p. 9).

Il est cette parole éclairante – que je vois à l'œuvre dans le travail de vérité – ce facteur à la fois de diversification, d'affirmation de la spécificité du propre de la personne et aussi d'unification, de rassemblement, de solidarité et de communion humaines à tous les niveaux. (Basset, 2010, p. 276)

Pour Jullien, dialoguer serait alors une manière d'entre-tenir le monde, par le partage et l'ouverture de la parole de chacun, qui peut la déplier, la découvrir (dans son triple sens de rencontrer, connaître et rendre visible) vis-à-vis de l'autre et l'activer par lui.

3.6.2.2 La parole qui traverse l'ombre

Pour Basset (2010) et Singer (1996), cette authentique parole est le fruit d'une maturation, d'une descente au fond de soi. Fruit d'une autorisation à sortir du mutisme. Elle est d'abord le fruit d'une vérité qui fait la lumière dans un monde de ténèbres. Parole qui laisse « s'écouler la boue » avant de pouvoir réapprendre à parler.

Chacun est appelé à délivrer en lui ses bataillons de rancunes, ses bataillons de ressentiments, de reproches larvés, à désamorcer la malédiction, la haine, la guerre qui l'habitent. [...] Tant que moi, je ne délivre pas ma conscience d'homme, tant que je ne me confronte pas à mon ombre, la lumière est bannie de mon silence, irrémédiablement. [...] Sachons percer les abcès de ce silence-là, faire parler ce que le mutisme ligote, entrer dans l'échange, trouver les mots pour dire la détresse et le scandale, quand l'heure est venue de parler. (Singer, 1996, p. 126-127)

Une vérité qui veille sans relâche à son intégrité en osant sortir des non-dits, mais dans une œuvre d'amour, de libération et d'échange.

Invitation au cas par cas, à oser parler des secrets de famille, aborder les sujets tabous, briser la loi du silence qui pourrit la vie en société – quitte à être accusé de détruire la paix. Autorisation divine à transgresser les interdits de parole, à mettre un terme au mensonge de convenance, à surmonter la peur de déranger ou d'être montré du doigt. (Basset, 2010, p. 172)

Œuvre qui suppose qu'on se confronte à sa propre ombre, sa propre peur et sa propre dynamique de pouvoir interne. Cette délivrance passe alors par une parole qui rompt le silence, partage sa vérité sans pour autant condamner, acceptant d'être contestée.

3.6.3 Des valeurs d'intégration

Je suis à cet endroit rejointe par l'espace d'une autre notion, que je ressens et reçois comme constitutive d'une dynamique de dialogue. Bédard (2008) rejoint Basset (2010) en nous disant que le pouvoir fondé sur l'autorité restaure le dialogue, au cœur duquel peut alors émerger une autorité plurielle, une synthèse. Cette autorité et ce dialogue se basent sur des valeurs d'intégration, d'inclusion. Celles-ci incluent les contraires, comme toutes les parties présentes, dans la synthèse qui se crée. Elles empêchent également de faire de toute aspiration une idole à atteindre : « Je sais d'avance que la valeur d'intégration que je désire n'a jamais existé physiquement, n'existe pas et n'existera jamais sous forme achevée » (Bédard, 2008, p.31). Cette notion d'intégration me soulage d'un poids. Bédard introduit là la conscience qu'il ne s'agit pas d'éliminer la guerre mais de l'intégrer. Ni d'atteindre le dialogue à tout prix mais de cheminer vers. L'intégration remet toute chose dans un mouvement dynamique, par le non-attachement à une forme. Je me sens en quête d'altérité, en quête de relation avec l'autre et avec l'Autre dans ma vie d'une manière qui soit dialogue créateur. Je sais que cette quête ne sera jamais achevée, accomplie. La valeur d'intégration me tire hors de ma dynamique de pouvoir interne. Guerre et dialogue ne sont plus là en opposition. Basset en témoigne ainsi à propos de la parole de vérité :

On n'est pas définitivement vrai face à quelqu'un ou face à tous, on va d'erreurs en nouvelles prises de conscience : quand on aspire à une relation affective authentique, on peut s'attendre à une vérité qui se donne en cours de route, dans le souffle instable des rencontres, des événements, des évolutions personnelles. [...] Notre vérité se découvre en chemin, au fur et à mesure que nous marchons dans la direction de la vie. C'est une vérité qui se déplace en nous déplaçant. Qui va devant, en quête de liens affectifs toujours plus vivants. (Basset, 2010, p. 151-152)

Les paradoxes se rejoignent dans le lieu d'une intégration où toute erreur ou non-correspondance à une forme voulue n'est plus une occasion de meurtre mais plutôt celle d'un grandir, d'une évolution.

3.7 CONSTRUIRE LE DIALOGUE EN SOI COMME PRIMAT DU DIALOGUE AVEC L'AUTRE

Le commencement de la communauté et de la solidarité, ce n'est pas « nous » mais « je ». « Je » est le bébé, « nous » sera l'adulte.
Jean Bédard

3.7.1 Vers une réunification intérieure

Nous avons exploré le souffle comme ce qui creuse un écart *entre* « je » et l'autre, laissant passer quelque chose de plus grand, et également comme ce qui permet une différenciation (comprise comme proximité à la part de feu unique en chacun) nécessaire au dialogue. Dialogue comme vis-à-vis, contemplation, ouverture de l'intimité et pénétration de l'autre dans son étrangeté et son mystère, don et accueil mutuels. Dialogue créateur de vie, en soi, chez l'autre et entre les deux. La parole d'authenticité étant ce qui est mis en commun dans cet *entre*.

Basset nous dit qu'avant de se donner, encore faut-il devenir authentiquement soi-même. Cela passe par cette différenciation motivée par une aspiration à retrouver une unité, « à ne plus me faire la guerre, à ne plus devoir faire abstraction d'une quelconque partie de moi, à ne plus renier mes sentiments, ou ma pensée, ou mon intuition, ou mon corps, au gré des attentes d'autrui; m'ouvrir au désir qui du dedans m'aidait à me (re)trouver une » (Basset,

2010, p. 49). Passage du souffle en soi qui crée un « dédoublement » d'avec soi-même, nécessaire à l'auto-compassion et à la construction de soi. Passage du souffle en soi qui creuse un espace nécessaire à la rencontre de la « part de feu » dans nos entrailles.

Réalité irréductible, impalpable, « se confondant à la fois avec l'intériorité la plus profonde de l'homme, avec les racines ultimes de sa personnalité » et avec « le tout autre, le souffle, la flamme, l'au-delà faisant irruption dans notre vie. ». Voilà selon moi ce qui explique pourquoi la voie la plus sûre pour rejoindre les autres, notre entourage et le monde dans lequel nous vivons et luttons passe par l'écoute de nos « entrailles ». (Basset, 2010, p. 276)

C'est grâce à la découverte de cette « part de feu » dans sa propre intériorité que la proximité et la réciprocité avec l'autre au dehors a été rendue possible : « alors sa Présence demeure, mystérieuse et forte, dans l'intensité des rapports [...], continue à garantir l'altérité de chaque partenaire et qui, dans le même temps, les relie » (Basset, 2010, p. 250). D'Ansembourg (2008) va dans le même sens en parlant d'une réunification et d'un ancrage dans l'intériorité comme conditions d'accès à la bienveillance éclairée pour soi et pour l'autre, à la pacification intérieure et extérieure.

Basset nous avertit que la pacification née de ce travail d'unification ne sera en aucun cas une paix facile, idéologique, douceuse, mais une paix créatrice. Jullien (2012) nous éclaire également sur la création d'un *entre* à l'intérieur de l'être-humain comme ce qui permet de créer et d'évoluer en soi-même, permettant d'unir les opposés et apparents paradoxes :

L'entre met en tension une vie de l'intérieur d'elle-même en la maintenant ouverte à l'un comme à l'autre possible, si distants et en même temps le plus distant qu'ils soient entre eux; qui par-là promeut une intériorité alerte, en essor, en élan, en allant, parce que pouvant varier le plus amplement dans cet entre. Entre, par exemple, le retrait solitaire, volontaire, sacrifiant l'immédiat du monde et, d'autre part, l'aspiration passionnée à la rencontre, l'un se réactivant par l'autre. (Jullien, 2012, p. 75)

C'est pour lui cette mise en tension qui fait saillir la vie, l'active, l'intensifie, la renouvelle. « L'autre en soi » devient générateur du devenir, le propre d'un soi ne cessant de

« passer en son autre », de s'écarter de soi, de faire paraître de l'*entre* en soi-même pour pouvoir devenir soi.

Pour Basset, le travail de réunification intérieure, qui nous fait également rencontrer nos limites, représente « L'incontournable préparation à tout partenariat où deux fidélités se cherchent, dialoguent et s'ajustent » (*Ibid.*, p. 231). Réunification à partir de laquelle chacun dira sa vérité, son authenticité dans l'espace de l'*entre* et dans l'instant présent, dans l'espace d'un dialogue transformant l'identité de chacun. *Entre* où l'on sera invités à construire du commun pour se comprendre, sans produire du même, la parole de l'autre restant inassimilable, fondamentalement autre, profondément singulière. Alors, plus la distance grandit avec l'autre, plus nous le voyons tel qu'il est dans son altérité. Basset (2010) nous dit que cela implique d'avoir traversé les enjeux de pouvoir avec la conviction essentielle que l'enjeu premier est l'authenticité à l'égard de soi-même. « L'enjeu c'est alors d'écouter ce que l'autre dit, de ne pas réduire sa parole à ce qu'on veut entendre, d'accepter d'être modifié par lui, mais cela dans une exigence de réciprocité qui suppose toujours que l'on existe aussi soi-même à part entière » (Basset, 2010, p. 229). Paradoxalement entier-unifié mais toujours incomplet, se sachant désirer la présence de l'autre pour co-crée et redevable de cette dernière.

3.7.2 Se libérer du regard dominant : Révolution éthique du langage co-naissant

L'identité de l'opresseur devient l'instrument d'une authentique révolution lorsqu'elle est l'objet, non de la convoitise ou de la vengeance, mais de la réflexion de l'opprimé, de celui qui n'a pas voix dans la cité. Lorsque le je dominant et la loi qui fonde son règne deviennent objet de l'écriture pensante de l'autre, il se produit dans ce texte transgressif une révolution sémantique, autrement dit une révolution éthique.
 Claire Lejeune

Cette citation m'introduit à une autre dimension au dialogue en soi : le dialogue du sujet avec l'objet. Mon propre regard me fait objet. Il est le regard de ma pensée prédateur

destructrice qui regarde sa proie objet. Nous avons vu que toute mise à distance de moi-même me confronte à ce regard qui me domine et écrase en moi tout élan authentique. Basset me revient à cet instant. Elle nous dit que dès la naissance c'est le regard des autres qui appelle l'humain à l'existence. Reconstruire un dialogue à l'intérieur de soi et sortir d'un système de domination passe alors, non seulement par la création d'un *entre* en soi, mais aussi par la possibilité de faire confiance en un autre être humain qui respecte en soi l'altérité inviolable. Un regard autre, « Quelqu'un qui défendait mon altérité en demeurant, en toutes circonstances, attentif à ma parole, mon intériorité, mon devenir » (Basset, 2010, p. 67).

Pour Lejeune (1992), c'est le dialogue en soi entre le je-sujet dominant, prédateur, et la proie-objet, acté dans l'écriture, qui permettra de sortir de la dynamique de domination interne. Les livres de Lejeune m'offrent la plus incroyable des initiations à l'altérité : plus que tout autre, son œuvre, tout en résonant profondément en moi au point de m'y reconnaître dans des dimensions nouvelles de moi à chaque page, m'est à jamais un mystère insaisissable. Sa métaphore du chat et de la souris, où le chat représente le prédateur en soi et la souris représente la part dominée, m'offre une compréhension totalement inédite du dialogue intérieur.

L'issue heureuse à l'impasse relationnelle ne peut être espérée que si s'établissent des correspondances entre le langage de l'inconscient du chat et la pensée poétique de la souris. S'ils s'y reconnaissent. De la culture patiente et obstinée du dialogue, peut advenir cette grande santé relationnelle des pensées adverses entre lesquelles s'épanouissent des formes de co-existences inconnues jusqu'ici, des formes d'outre normes. (Lejeune, 1992, p. 81)

Je comprends qu'écrire sur le chat – part dominante en moi – en le mettant en vis-à-vis de la souris – part dominée – qui écrit et s'écrit, s'écrit, permet de recréer cet espace de proximité, d'intimité et de contemplation mutuelle. La souris contemple le chat là où elle a toujours été son objet sans même être consciente de sa présence. Le chat en moi contemple la souris par le regard posé sur l'écrit. Lejeune nous dit que la contemplation transmue petit à petit la relation à soi-même. L'amenant dans une posture où la distance relationnelle entre chat et souris devient espérance d'un possible avènement, celui d'un langage tiers, Vivant! À l'image des mots de Hoppenot (2013), chacun renaît de l'entrée dans l'intimité de l'autre,

l'altération et la pénétration de l'un par l'autre les rendant un instant confondus, métissés dans une forme et une pensée hors-norme. Selon Lejeune, l'espace-temps offert par l'écriture et par le texte crée la distance qui ouvre à cette possibilité de ré-union des identités et altérités en soi.

[...] de cette hyper tension mentale, se produit l'explosion d'un langage nouveau littéralement co-naissant. [...] Lorsque s'est opérée la quadrature de la relation, il ne s'y produit plus que des doubles sens. Disparition du sens unique. Des interférences entre les identités et les altérités en présence, il ne se produit plus que du sens commun. Des éclairs de lucidité partageable. (Lejeune, 1992, p. 79-80)

Je me sens gestation de celle qui sera capable de se tenir dans ce lieu d'un dialogue intérieur. Pour Lejeune, il s'agit de noces avec la liberté, « Alliance secrète de l'être-objet avec l'être-sujet qu'il veut devenir ». Projet révolutionnaire de devenir un sujet autre qui ne domine plus, de devenir soi par la voix tierce du verbe créateur.

Des deux sujets pensants, seul celui qui s'est auto généré est véritablement franc; il est libre, lui, parce que l'affirmation de son je n'a pas coûté l'infirmité de l'autre. Il n'a pas eu à coloniser l'autre pour se faire une identité, son étrangeté lui suffit. Son autonomie est une authentique franchise, née de l'expérience d'un servage dont il s'est fait matière à lucidité. (Lejeune, 1992, p. 48)

Liberté de la conscience qui naît d'une lucidité sur soi qui n'est pas exclusion du prédateur ni de la proie en soi, mais inclusion. La liberté ne s'oppose pas alors à l'état de servitude par rapport à un conditionnement mais elle naît d'une connaissance de soi dans l'état même de cette servitude.

3.7.3 La part du féminin

3.7.3.1 Retrouver l'imagination créatrice

Leloup rejoint Lejeune en nous parlant d'un lieu d'émergence d'une voie-voix tierce qui réunit les identités et altérités en présence et qui dépasse la séparation sujet-objet. Ils nous disent que ce lieu est un mode de connaissance autre, « qui n'est pas le propre des femmes mais qui appartient à la dimension féminine, [...] "orientale" de la connaissance humaine »

(Leloup, 2000, p.22). C'est une dimension intermédiaire, celle du monde imaginal évoqué au début de ma problématique :

Nous ne sommes plus ici dans une métaphysique du Sujet s'opposant à une métaphysique de l'objet. Nous sommes ici en présence d'une métaphysique de l'Ouvert, lieu de rencontre, d'affrontement ou d'alliance du sujet et de l'objet saisis dans leur interdépendance. La réalité n'est ni objective, ni subjective, elle est ce tiers incluant où les deux « imaginalement » deviennent un. Il y a là tout un champ inexploré par les philosophies contemporaines, qui oscillent entre les métaphysiques de L'Être (Heidegger) et les métaphysiques de l'Altérité (Levinas). La tâche du prochain siècle sera sans doute d'investir cette pensée de l'Ouvert ou de l'entre-deux. Le renouvellement de la pensée [...] passera par une réhabilitation de l'imagination créatrice. « L'imagination créatrice est ainsi nommée non par métaphore, ou par esprit de fiction, mais au sens plein : l'Imagination crée, elle est la création universelle elle-même. [...] Parler du monde imaginal, ce n'est pas autre chose que méditer une métaphysique de l'Être où sujet et objet naissent ensemble du même acte créateur de l'Imagination transcendante. » (Leloup, 2000, p. 24)

Tout comme le chat et la souris de Lejeune, le sujet et l'objet naissent ensemble de l'acte dialogique qui les inclut, dans une vision qui rejoint celle de la phénoménologie. Leloup nous dit que c'est à partir de la dimension féminine, contemplative de notre être, que ce logos qui lie le sujet et l'objet, et également les êtres entre eux, va s'incarner, se communiquer. Une parole créatrice dans *l'entre* qui confronte chacun à l'altérité et les fait renaitre ensemble. Là où la guerre a mis en opposition le monde du rationnel et le monde de la sensibilité, cette connaissance féminine est un monde intermédiaire qui se trouve *entre* les deux, ni seulement sensible, ni seulement intelligible. Elle est un « monde de l'image ou de la représentation, un monde aussi réel ontologiquement que le monde des sens et celui de l'intellect » (Leloup, 2000, p. 22), qui rejoint le mode d'interprétation métaphorique proposé par l'herméneutique instaurative.

3.7.3.2 Anthropos : les noces du masculin et du féminin

L'œuvre de Leloup et celle de De Souzaenelle ne cessent également de ramener à la conscience la dimension du féminin sacré, effacée par l'église. Ils nous disent que la réconciliation avec le féminin est non seulement la condition pour retrouver ce lieu de

l'imagination créatrice, cette voix tierce, mais aussi la condition pour redécouvrir la part spirituelle de notre Être.

L'acceptation de notre dimension féminine et psychologique est la condition même pour avoir accès au nous ou à la dimension masculine de notre être. [...] Le but, ce sont les noces du masculin et du féminin : l'Anthropos. Il faut que ces noces commencent en nous au niveau social, au niveau neurophysiologique (les deux hémisphères du cerveau) et à un plan plus universel (la rencontre pour une véritable alliance, sans opposition et sans confusion entre l'Orient et l'Occident). (Leloup, 2000, p. 206)

À l'instar de Pinkola Estés qui nous dit que le massacre du féminin empêche la personne d'avoir accès à son moi et à son âme véritables, tous ces auteurs nous disent que la dimension féminine est la voie pour retrouver en nous la dimension masculine de l'esprit, du nous, et ainsi réaliser une véritable réunification intérieure de l'altérité primordiale féminin-masculin en nous pour retrouver notre entièreté.

3.7.4 Un chemin vers une réunification corps-esprit : l'authenticité d'un verbe en mouvement

Lejeune nous parle de la pensée poétique, féminine comme d'une « pensée qui s'informe à la fois du corps et de l'esprit d'une existence dont elle devient le medium, l'âme en continuel devenir » (Lejeune, 1992, p. 161). Elle introduit là l'importance fondamentale du corps dans la réunification intérieure : « La volonté de l'esprit, si elle n'épouse pas celle du corps, demeure impuissante à changer la vie. La fatalité de l'histoire, qui s'est donné temps et lieu de leur schize, ne peut être surmontée que par la force de leur connivence » (Lejeune, 1993, p. 135). De la même manière, la Jérusalem intérieure⁶ nous invite à une réunification de la dualité en nous de l'esprit et de la matière, de la tête et de notre ventre, notre sexe et nos jambes, quand le « petit je » s'abandonne au Feu créateur, à la pulsion sexuelle. J'ai évoqué dans mon cadre épistémologique la place fondamentale que j'accorde

⁶ <http://www.marie-elia.com/la-jerusalem-interieure>

au corps comme « caisse de résonance » dans le processus d'interprétation et de compréhension du sens tout au long de ce mémoire. Dans ce sens d'une réunification des dimensions esprit-matière, j'aimerais à ce stade entrer avec vous dans le territoire qui place le « corps en mouvement » au cœur de la création du dialogue intérieur que je cherche à recréer.

3.7.4.1 L'altérité du mouvement sensoriel et de l'impulsion organique

Le « mouvement interne » sur lequel s'appuie le paradigme du Sensible développé par Danis Bois (2006) est une mouvance, une force de croissance qui se déroule et anime du dedans tous les tissus et structures anatomiques du corps. Cette mouvance a toutes les caractéristiques d'un mouvement objectif : une vitesse (lente), une cadence, une orientation, une amplitude, mais possède également des caractéristiques qui l'en différencient. C'est en effet un mouvement invisible et involontaire, qui se déroule au sein du corps vivant alors même que celui-ci est objectivement immobile. De par son autonomie, ce mouvement sensoriel est un « autre » au cœur même de soi, avec lequel il est possible d'entrer en relation.

Une des formes de ce mouvement interne est un prémouvement gestuel qui se manifeste dans les coulisses du corps. Eschaliier le décrit comme une « force motrice organisée reproduisant dans la matière corporelle l'orientation et l'amplitude du mouvement majeur, et constituant le support, la trame du geste dans la matière » (2009, p. 41). Leao (2003) fait le lien entre le paradigme du Sensible et les théories et les œuvres de Grotowski, Barba et Godard sur le mouvement performatif, considéré comme une mise en action qui procède d'une sous-partition invisible. Nommée impulsion organique, préexpressivité ou prémouvement, il existe pour eux des phénomènes anticipatoires et un niveau d'organisation invisible de l'action organique qui précède et d'où émerge le geste visible. La gymnastique sensorielle a été élaborée par Danis Bois et son équipe de chercheurs de manière à faire entrer le pratiquant en relation de conscience avec ces phénomènes, en synchronicité avec l'agencement naturel du corps et son intériorité. Cette pratique gestuelle vise ainsi à permettre de se mouvoir en phase avec cette force de vie qu'est le mouvement interne, avec ses

impulsions internes et de pouvoir « restituer intégralement la vie intime et organisée du pré-mouvement sensoriel » (Eschaliér, 2009, p. 37).

3.7.4.2 L'authenticité du mouvement qui permet le dialogue

C'est par ce mouvement gestuel que j'ai rencontré le mouvement interne au cœur de moi... étonnement où il m'a rencontrée me semble presque plus exact... où nous nous sommes rencontrés dans une simultanéité de présence. Je m'aperçois que dans cette forme relationnelle particulière de moi à *l'autre-mouvement* en moi il me semble avoir toujours été en dialogue. Capable de cette contemplation, ce laisser venir le mouvement à moi et le laisser me guider dans ce qu'il a à me révéler, me laissant altérer par la relation qui l'altère aussi. Cette forme relationnelle n'avait pas même été un choix au départ : dans ma première expérience de gestuelle libre dans le cadre d'une formation en somato-psychopédagogie, j'avais senti d'un seul coup la présence de ce mouvement qui m'avait saisie du dedans et m'avait fait danser malgré moi. Il me surprenait dans un lieu pour lequel je n'avais aucun référentiel préétabli, aucun équivalent culturellement appris. C'était pour moi un endroit encore vierge de moi-même, au sein duquel l'expérience corporelle prégnante et évidente que j'expérimentais faisait autorité. Je m'aperçois en écrivant que l'interpellation que j'ai ressentie à ce moment-là a pénétré comme la foudre au plus profond de moi, révolution émerveillée qui fit basculer le cours de ma vie. La présence de cet Autre dans moi ne m'a plus jamais quittée. Par la suite, j'ai suivi un cours de mouvement sensoriel hebdomadaire avec un groupe de femmes où nous explorions une gestuelle libre qui ne cessait de m'émerveiller par la capacité du mouvement de nous faire bouger dans des directions qui semblaient porter une organisation « relationnelle », une intelligence individuelle et collective propre. Eschaliér décrit ainsi le mouvement libre :

Le mouvement libre est une expérience lors de laquelle le pratiquant se met en situation de rencontrer ses élans, sa potentialité, d'exprimer ses non-dits, ses non-faire, et de restituer ses impulsions internes de façon visible et audible, par le geste et le son. [...] Ce travail met en évidence notre aptitude à épouser la volonté profonde qui jaillit de l'intérieur, sans jamais perdre ses axes, sa solidité et son ancrage. L'objectif du mouvement libre n'est pas de faire de l'improvisation mais

de se mouvoir vrai, de laisser s'exprimer l'authenticité, la spontanéité et la force de propulsion originelle. La volonté cède alors la place au mouvement sensoriel qui devient le moteur du geste, de l'action et de l'expression. (2009, p. 116)

Là où le sujet dominant, le mental, essaie en général de conduire le corps, dans la pratique du mouvement libre, l'esprit apprend à épouser la volonté du corps, à laisser s'exprimer l'authenticité et la force de propulsion originelle. Cela me renvoie à la métaphore de la Jérusalem intérieure⁷ où l'unification peut avoir lieu quand le « petit je » s'abandonne au *Feu créateur*, à la pulsion sexuelle.

En même temps que ma formation en somato-psychopédagogie, j'avais suivi une formation en « Mouvement, Art et Expressivité », durant laquelle nous expérimentions de nombreux exercices de gestuelle expressive libre à plusieurs. Je m'y découvrais une vitalité d'expression, une liberté, un appétit d'explorer ce que j'allais découvrir de moi et de l'autre dans la relation que je ne m'étais jamais connu. Le mouvement libre dans la phase d'expressivité est au service de l'expression d'une intimité éprouvée dans son intériorité dans l'instant présent. Alors cette résonance intérieure, « ce que l'on ressent à l'intérieur de soi (les tonalités intérieures, les émotions, les états d'âme, l'intensité), se glisse et se dévoile dans le geste » (Eschaliér, 2009, p. 112). Cette ouverture de son intimité à l'autre rejoint l'expression authentique déjà explorée dans ce cadre théorique qui permet la contemplation et le dialogue. Chacun est alors à la fois présent à lui et ouvert, à l'écoute de l'autre depuis sa matière sensible comme « caisse de résonance de l'autre et du monde » (Rennie, 2014, p. 40). Moi qui n'ose pas m'exprimer, qui suis pétrie de non-dits et de non-faire, dans cet espace-là et avec cette intention radicale d'authenticité, je fais une totale confiance en cet *autre-mouvement* en moi et en l'autre.

Il m'apparaît ici que le mouvement libre est une voie de passage pour être en relation avec le vivant de mon expérience et avoir la capacité de l'exprimer, ainsi que pour recevoir et être en relation avec l'authenticité de l'autre. C'est donc dans cette visée de réunion corps-

⁷ <http://www.marie-elia.com/la-jerusalem-interieure/>

esprit et d'exprimer une authenticité profonde que j'investis cette pratique du mouvement libre et performatif dans cette recherche, dans un processus que je détaillerai dans mon chapitre méthodologique.

3.7.4.3 L'authenticité du mouvement : un dévoilement de l'intimité qui permet l'évolution

Dans ce processus de révélation de l'intimité, Bois et Austry (2009) nous rappellent que la finalité du mouvement n'est pas le geste mais le devenir de la personne. En effet, un autre fondement du paradigme du Sensible est son inscription dans la continuité des psychologies humanistes telles que portées par Abraham Maslow ou Carl Rogers. Ils s'appuient sur l'idée d'une force de croissance inhérente à l'être humain qui le guide vers le meilleur de lui-même. « Cette force contenue dans le potentiel de l'être humain est une "force de croissance" évolutive : elle "guide" l'être humain d'état en état, d'étapes en étapes, tout au long de sa vie, pour lui permettre de déployer ce qui existe en puissance dans sa propre intimité » (Bois et Austry, 2009, p. 110). Ainsi, Eschaliér (2009) nous dit que le mouvement met en contact avec toutes les facettes de la personnalité, avec les blocages, les mécanismes de défense, les résistances internes au geste spontané, les retenues, les distanciations multiples que l'on pose entre soi et l'action. Suivre le flux du mouvement va ensuite progressivement faire apparaître l'expression authentique de notre structure fondamentale et de notre identité profonde. L'expression de ce qui est vivant au moment présent est là une condition fondamentale de ce processus d'actualisation : « Enfin, ce déploiement ne peut se faire sans l'expression authentique de ce que l'on est, c'est-à-dire sans être vrai et restituer pleinement l'état du moment » (2009, p. 107).

Bien qu'ayant exploré de nombreuses expressions de mon mouvement en relation, chaque expérience était ponctuelle, porteuse de sens, mais vécue dans un immédiat qui s'évanouissait aussitôt. J'évoluais et me mettre dans cet espace régulièrement nourrissait ma vitalité et ma confiance, ma capacité d'écouter mes propres élans de vie, mais quelque chose en moi ne bougeait pas. C'est lors de ma recherche que j'ai commencé à envisager mon mouvement comme le déroulement d'un processus continu que je peux suivre, comme on

suit le lit d'une rivière. C'est donc dans un processus continu de pratique du mouvement libre expressif et performatif que je me suis invitée au cours du processus qui sera détaillé dans mon cadre méthodologique, afin d'entrer dans un dialogue et une évolution permise par l'expression de l'authenticité.

3.7.5 Le Focusing de la relation intérieure : un chemin de réunification qui inclut pleinement l'émotionnel

Quand nous restons avec la vie sous toutes ses formes difficiles, avec une intention ouverte, patiente et constante "d'être-avec", la beauté finira toujours par se révéler.
Robert Gonzales

Le Focusing de la relation intérieure est une approche pour laquelle j'ai ressenti un puissant appel pendant ma troisième année de recherche, et prend pleinement part à la compréhension du sens que je donne au dialogue dans ce cadre théorique. C'est une deuxième pratique que je dis également performative⁸ et que j'ai investie dans ce chemin. Le Focusing a été développé par Eugène Gendlin, professeur de psychologie et philosophe phénoménologue, suite à ses travaux de recherche et sa collaboration avec Carl Rogers. Considérée comme une science à la première personne qui peut s'étudier elle-même, « elle se centre sur le corps ressenti de l'intérieur, là où quelque chose de nouveau peut émerger » (Gendlin, 2006, p. 9). Il s'agit d'une attitude d'attention au senti qui dépasse la simple perception des émotions, sensations kinesthésiques, perceptions viscérales et qui les englobe toutes à la fois. Gendlin appelle cette perception « sens corporel », comme la sensation de réellement toucher intimement ce qui est en soi. Il décrit le sens corporel comme une forme d'unité entre le corps et l'esprit avant leur séparation. « En effet, le "sens corporel" nous dit qu'il se passe quelque chose dans le corps en termes de sens, c'est-à-dire d'abord de sensation,

⁸ Le sens que je donne au mot performatif sera précisé dans mon cadre méthodologique.

puis de signification et donc d'information et de compréhension et, enfin, de directionnalité » (Lamboy, 1998)⁹.

Le Focusing de la relation intérieure permet de déployer une véritable relation avec ce qui est vivant à l'intérieur de soi, en dégagant un espace de présence et d'écoute. Relation qui n'est pas seulement une acceptation d'un premier sentiment ou d'une première compréhension, mais un dialogue où ce qui nous habite va progressivement se dévoiler avec plus de précision, comme un autre. « When you have an inner relationship with what's there, you are able to be its listener. It is able to tell you its story. If you are it, then there's no one else to hear the story » (Weiser Cornell, 1996, p. 17). Je suis frappée de retrouver les conditions du dialogue parcourues jusqu'à maintenant. Il s'agit en Focusing de la relation intérieure de créer un espace *entre* soi et ce qui nous habite, d'être soi-même dans une posture de présence accueillante, de non-savoir, de non-vouloir et de contemplation qui permet de pénétrer l'intimité de ce qui se révèle et de le connaître du dedans. Weiser Cornell (1996) nous parle d'une qualité de présence intéressée et curieuse face à tout ce qui pourrait venir de l'intérieur, notamment les émotions, qui permet à ce qui est écouté de se dévoiler dans son expression authentique.

Each feeling you become aware of, no matter how ugly or negative it appears first, has a good reason for being the way it is. A welcoming presence gives it the space to be and breathe, evolve and transform. Holding the space means bringing your awareness to your inner world and holding it there. It's as if you're saying to you inner self « I'm here and I'm staying with you ». Hearing the essence means listening for what is longing to be heard. When sometimes first come forward, its message may be difficult to understand. If you keep listening for what « it » wants you to hear, the message will become clearer and clearer. (*Ibid.*, 1996, p. 18)

La dimension du dialogue intérieur se déploie d'autant plus que différentes « parts » de nous peuvent émerger dans un même espace-temps dans notre monde intérieur. Le Focusing de l'âme que j'investis dans ma recherche, tel que proposé par Gina Censi¹⁰, est une synthèse de plusieurs approches dont les principales sont le Focusing de la relation intérieure

⁹ <http://www.focusing.org/focusing-francais.html>

¹⁰ <http://www.embodyingempathy.com>

et des pratiques de connexion à la nature. Il permet d'éprouver ce qui est vulnérable en nous et notamment les endroits traumatisés. Cette approche invite à rencontrer ces parts de nous exactement telles qu'elles sont, c'est à dire « ni comme des problèmes à résoudre ni comme des « patterns », mais comme des endroits sacrés qui demandent à être respectés, éprouvés et exprimés en étant tenus avec une compassion profonde, beaucoup de curiosité et de légèreté »¹¹. Isabelle Padovani¹², de son côté, nous parle de multiples aspects intérieurs qui vivent en nous, qu'elle nomme « enfants-moi » dans une même intention de tendresse. Elle nous dit que nous n'avons pas un ego mais un énéis : un ensemble de parties de notre personnalité qui sont autant d'identités et d'altérités en nous. Weiser Cornell met ainsi en lumière la complexité de l'être humain :

A part of us wants to get to know someone better, another part is scared to get too close. [...] Focusing allows all the parts of our self to be heard. And when its messages have been received, they change. You don't have to choose between different parts; they can all be there at the same time. They can each have their own space. And a special kind of magic can happen when we are able to be with all the different parts. Out of that can come something that is better than and different from any of the parts, and yet all the parts have given something essential to the new synthesis. We are complex beings in an ambiguous world. We are full of contradictory feelings and thoughts. It can be liberating to realize that we don't have to be monolithic. With Focusing, we learn how to welcome, acknowledge, and accept all our responses to life - whatever they are. We can feel our variety and subtlety, all our richness and complexity. (Weiser Cornell, p. 21)

Il ne s'agit pas de choisir entre différentes parts à l'intérieur de nous ni de les faire dialoguer entre elles, mais de créer une relation d'intimité avec chacune d'elles, où chacune a sa place. Une relation ancrée dans une présence d'amour et d'accueil inconditionnel, et l'autorisation pour les parties à exprimer tout ce qui compose leur vécu sans distinction ni préférence quant à la manière dont cela s'exprime. Cette relation permet ainsi la reconnaissance profonde de l'expérience vécue par chacune, le « connaître du dedans » évoqué par Hoppenot (2013).

¹¹ <http://www.embodyingempathy.com>

¹² <http://www.communication.eu>

Lamboy (1998) parle d'une dimension expérientielle, lieu de jaillissement et de réorganisation à l'interface entre un niveau implicite de réalité et un niveau explicite. « Zone transitionnelle où tout est encore "intriqué", mêlé et tissé ensemble mais d'où les choses émergent et s'individualisent en adoptant leurs propres formes – pensées, émotions, images, différentes représentations et expressions » (1998¹³). Cette dimension expérientielle permet l'évolution en permettant l'émergence d'informations nouvelles qui trouvent leur place dans le champ personnel pour y être intégrées et redéployées dans un processus de changement. Il s'agit d'un processus qui se base sur l'intelligence du corps, où la dimension intégrative apparaît une fois encore fondamentale. Le Focusing fait l'hypothèse « d'une intelligence organique qui serait totalement présente dans la globalité du corps à la base de son fonctionnement en tant qu'unité singulière » (*Ibid.*, 1998). Weiser Cornell affirme que faire confiance au « felt sens » nous mène, par un chemin que lui seul connaît, au centre du labyrinthe. « But trust and follow, and you will find that in the center of the maze lies the treasure you have been seeking » (1996, p. 22).

3.8 LA RÉVOLUTION DU DIALOGUE : RENAITRE DÉSIRANT

3.8.1 Éros : la révolution poétique

Le désir engendre. [...] il est une co-naissance de deux sujets. Les poètes ont raison, l'érotisme est la génération de soi dans le monde et du monde en soi. S'il y a un érotisme de la justice, c'est que l'autre et moi nous nous « connaissons » l'un par l'autre comme source de liberté et de créativité.

Jean Bédard

Je suis touchée dans ces mots de Bédard (2008) par l'apparition du désir... Émue... troublée par un constat : cette exploration dans l'univers du dialogue m'amène et me ramène, à travers les mots des autres, vers une histoire d'amour... un amour qui s'invite et me rejoint

¹³ <http://www.focusing.org/focusing-francais.html>

malgré moi dans leurs mots, dans la compréhension que je découvre. Autant la guerre et la destruction apparaissent comme la suite inéluctable d'un rapport de pouvoir fondé sur la force, autant la révolution, l'évolution et la création et la vie semblent naître naturellement d'un rapport aux autres fondé sur l'autorité et le dialogue. Une révolution qui ramène à Eros... Bédard (2008) et Lejeune (1992) nomment révolution poétique cette autolégitimation de l'étrangeté de cette voie-voix mitoyenne entre je et l'autre. Alchimie de l'amour. Le désir est constituant essentiel du dialogue, qui cherche une interdépendance et une réciprocité qui prennent la forme d'un « moi et toi ». Il ne pose pas sur l'autre un regard qui le fait objet et n'a pas de but précis auquel il faudrait plier les autres, « le désir vibre et prend sa forme dans l'interaction de deux sujets ». Il garantit l'altérité et la liberté de chacun car il regarde l'autre comme un sujet, sachant que ce qu'il en connaît n'est jamais ce qu'il est dans sa totale complexité. Il ne cherche pas à le saisir ni à l'assimiler à soi mais à le contempler, à le sentir et à le comprendre, dans ses propres limites et celles de l'autre. Désir de la parole authentique de l'autre comme un « plus inespéré, une mine d'enrichissements possible » pour devenir et renaître autre. Le désir ne cherche pas à combler le manque mais à découvrir l'inconnu pour créer.

Cette révolution poétique est révolution intérieure : remise en mouvement, grâce au dialogue, de l'identité figée dans son système de domination. Désir de se découvrir autre. Désir de se découvrir pour participer au jeu de la création.

Loin d'être linéaire, la mémoire se construirait plutôt dans la circularité, et procéderait, passé comme présente, par couches successives qui se superposent et créent une figure où tout s'enchaîne, où tout n'est qu'un seul lien ininterrompu. Cette circularité, bien sûr, est inhérente à la vie même; de l'atome aux orbites des planètes, des formes végétales à celle de la géométrie sacrée, du soufisme aux Volutes d'Or de Platon, « tout corps tourne autour d'un autre corps ». [...] La spirale s'étend le long d'un invisible vertical qui est la temporalité, et sur laquelle, à chaque passage, se dépose un peu de notre mémoire, partant du plus lointain pour atteindre le centre désiré. On déleste là quelque chose de soi, mais on ne sait pas ce qui est alors abandonné de cette mémoire qui se défait et se refait d'un sillon à un autre, des événements qui se reconstruisent à mesure en nous. Et ce qui demeure ne peut encore être vu, ne peut encore être intégré au passé. (Dorion, 2009, p. 70)

Remise en mouvement qui devient évolution de la mémoire grâce à une connaissance et une compréhension de soi sans cesse renouvelées. Je retrouve dans les mots de Dorion « ce qui demeure » comme une évocation de la « subjectivité essentielle » de la phénoménologie.

3.8.2 La communication non violente (CNV) : danser avec l'autre depuis un lieu de désir

*Au-delà du bien et du mal il y a un champ,
c'est là que je te retrouverai.
Rûmi*

J'aborde en dernier lieu le processus de la communication non violente qui se situe au cœur de ma démarche, émue de constater à quel point tout le trajet théorique fait jusqu'à ici met en lumière des concepts que je retrouve dans la vision de la CNV. La réunification tête-cœur-corps/ventre est une des visées et un des effets de l'intégration de cette approche, que j'ai découverte dans la même période où je commençais ma formation de somatopsychopédagogie. J'avais déjà été émerveillée à l'époque de la qualité d'échange que je pouvais voir chez ceux qui l'avaient intégrée. Une qualité d'échange qui incarnait un tel respect pour l'être humain qu'elle était profondément créatrice dans la relation. Elle traversait les frictions en rendant tout le monde plus entier et plus vivant, tout en accroissant la compréhension mutuelle. Au début de ma troisième année de recherche en maîtrise, un élan impérieux, comme une véritable exigence intérieure, m'a poussée à retourner investir ce processus de CNV dans des formations. C'est la troisième forme de pratique performative que j'investis dans ma recherche. Certaines de mes données et de mes interprétations sont issues de ces pratiques. La compréhension que j'ai de ce processus participe à la précision et à la compréhension que j'ai des concepts qui émergent dans ce cadre théorique et composent ma vision du dialogue.

Aussi appelée communication consciente, cette approche a été développée par Marshall Rosenberg (1934-2015) sur la base des principes de la non-violence offerts par Gandhi et de la psychologie humaniste de Carl Rogers. Elle est utilisée notamment dans les communautés

déchirées par des conflits violents ou de graves tensions ethniques, religieuses ou politiques, que ce soit en Israël, en Palestine, au Nigeria, au Rwanda... dans une intention de réconciliation réelle et de permettre à chacun de retrouver son élan vital... Bien plus qu'une technique, Rosenberg (2005) nous parle d'une façon de rendre manifeste une spiritualité qui invite à une ouverture de conscience et à une transformation dans notre manière d'être en relation. Le dialogue en CNV est considéré comme une façon d'exercer son pouvoir *avec* l'autre et non pas *sur* l'autre. Il vise à rétablir le lien entre les personnes, pour qu'elles installent et/ou restaurent une relation qui favorise la reconnaissance et l'accueil de la réalité de chacun. « La communication n'est qu'une petite partie de ce qu'est la CNV : la CNV est avant tout une intention, celle de créer une certaine qualité de connexion envers soi et autrui qui permette à la compassion de se vivre dans le donner et le recevoir de façon naturelle » (Rosenberg).¹⁴ Elle invite à un processus de transformation vers un savoir-être et un savoir-faire et communiquer en relation qui soient créateurs de vie, de compréhension mutuelle et d'ouverture de cœur.

Le dialogue en CNV est envisagé comme un mouvement qui se danse dans un entremêlement et une articulation de trois mouvements distincts : l'auto-empathie, l'empathie (et la reformulation empathique) et l'expression authentique. Nous avons parlé de la contemplation qui permet de pénétrer l'intimité de l'autre, de le connaître et de le comprendre du dedans. L'empathie (ou l'auto-empathie) ici est une qualité et une profondeur d'écoute possible grâce à une présence qui engage tout le corps, qui permet de percevoir et d'être relié aux sentiments de l'autre (cœur), ainsi qu'à ses besoins (ventre), et de pénétrer ainsi dans son univers intime. Il ne s'agit pas d'une compréhension intellectuelle de ce que l'autre dit mais d'une compréhension de l'autre qui permet de se relier à ce qui est vivant en lui dans le moment présent, instant après instant. C'est un mouvement de rencontre vierge de ses propres évaluations et interprétations qui permet à celui qui est écouté de s'ouvrir à la profondeur de sa propre expérience, de se rencontrer et de s'accueillir dedans. C'est une

¹⁴ <http://www.cnv-ip.com>

profonde reconnaissance de l'essence de ce qui est ressenti par l'autre, de son monde subjectif et surtout de l'élan qui l'anime.

Nous avons aussi parlé de la parole de vérité, d'authenticité, une parole Une, qui fait ce qu'elle dit, qui invite au dialogue. En CNV, l'expression authentique est toujours le fruit de la rencontre et de la connaissance de soi apportée par l'auto-empathie. Une telle parole demande d'être profondément en lien avec soi-même, avec l'intégralité de ses ressentis, et, le plus important, avec les besoins qui en sont à l'origine. C'est une parole qui prend l'entière responsabilité de son vécu propre et dévoile son intimité et sa vulnérabilité. Rosenberg nous parle de cette danse comme d'une manifestation d'amour :

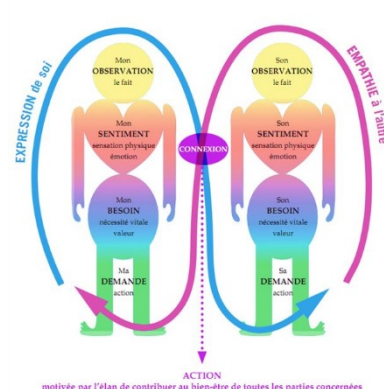
Offrir le cadeau de soi-même est une manifestation d'amour. C'est lorsqu'on se révèle de façon honnête et nu, à n'importe quel moment, sans autre intention que de faire le présent de ce qui est vivant en soi. Pas pour blâmer, critiquer ou punir. Simplement « Me voici, et voici ce que j'aimerais ». C'est ma vulnérabilité à cet instant. Pour moi, ça, c'est une manière de manifester l'amour.

Et l'autre façon de donner de soi se vit selon la manière dont on reçoit le message d'une autre personne. Le recevoir avec empathie, en se mettant en lien avec ce qui est vivant chez elle, sans porter de jugement. Simplement entendre ce qui est vivant chez l'autre personne et ce qu'elle aimerait. (Rosenberg)¹⁵

L'intention de la communication non violente est de favoriser pour chacun la possibilité d'être relié profondément à lui-même et aux autres, d'être relié à la réalité au-delà des représentations et projections, ainsi que d'encourager l'élan vital et l'ouverture naturelle du cœur. Le schéma suivant représente de façon simplifiée cette « connexion » et le mouvement du dialogue. Être relié profondément à soi signifie être relié et accueillir l'ensemble de son vécu en distinguant mais en incluant les pensées et les émotions, jusqu'au lieu des besoins qui se situe dans notre ventre, dans nos entrailles. Ce mouvement de dialogue se vit dans un espace-temps lent, tout intérieur, de soi à soi et de soi à l'autre grâce à la liberté donnée à chacun de pouvoir s'exprimer.

¹⁵ http://www.communification.info/pdf/Les_bases_spirituelles_de_la_CNV.pdf

D'Ansembourg (2001) nous parle des besoins comme d'une eau, d'une nappe phréatique, la même nappe qui maintient tous les êtres humains en vie, commune à tous. Cette même nappe est également la source de nos élans vitaux, que j'appelle désirs en référence à l'Éros évoqué dans la section précédente. Désirs comme les aspirations profondes qui sont en nous. Nos besoins sont des énergies au service de la vie. C'est par eux que la vie s'exprime en nous pour nous permettre d'être et d'évoluer. S'y relier permet de sortir de tout jugement ou dualité sur ce qui serait « positif ou négatif » à ressentir ou à penser, ce qui serait bien ou mal, vrai ou faux, ce qui a tort et ce qui a raison. Cela permet d'habiter toute l'amplitude et les nuances de son humanité. Ainsi que de restaurer sa cohérence interne et sa créativité en faisant le choix de faire partir ses actions ou ses paroles du lieu de l'élan vital qui nous anime. Le processus proposé par la communication non violente est en ce sens un profond processus d'intégration, un appel à unifier tête, cœur et ventre, c'est-à-dire pensées, émotions et élans vitaux dans un mouvement de relation à soi et à l'autre. Un appel à percevoir l'intégralité de « ce qui est » vivant à l'instant présent pour percevoir ce qui cherche à advenir au sein de cette vie en perpétuelle croissance.



3.8.3 Synthèse

Le dialogue se révèle donc comme une manière de créer un *entre* fécond dans la relation avec l'autre, où se déploie la vie. Il s'agit d'approcher l'autre en le contemplant afin de pénétrer son intimité, et de s'*entre*-ouvrir à l'autre pour se laisser contempler et pénétrer dans sa propre intimité. Cela demande de laisser passer un souffle d'amour dans la relation et en soi, et d'être en contact avec notre « part de feu » et notre désir. La voix-parole qui est partagée à l'autre est une authentique franchise, où le dedans correspond au dehors, reliée aux entrailles, qui ose sortir du silence et du mensonge de convenance et qui est déparasitée de toute volonté de puissance. Le dialogue crée alors une intelligence collective, une

altération de chacun de ceux qui y participent, une renaissance de l'identité par le métissage et la pénétration mutuelle. Il favorise la réunion des diversités tout en préservant un écart entre les altérités et en « levant » de l'autre inédit en chacun qui peut déplier et déployer sa parole dans le lieu de l'*entre*. Les auteurs nous parlent d'une révolution d'amour, poétique, qui favorise l'interdépendance, la co-crédation et l'évolution individuelle et collective.

Pouvoir mettre cette parole authentique au monde demande une réunification intérieure préalable, une connaissance de soi. Les conditions du dialogue intérieur rejoignent celles du dialogue avec l'altérité à l'extérieur : il s'agit de créer un écart comme une distance qui crée de l'*entre* entre les différentes parts de soi. Nous avons évoqué les dimensions du sujet et de l'objet, les dimensions du féminin et du masculin, les dimensions intellectuelle-tête, émotionnelle-cœur, instinctive-sexuelle-ventre, les dimensions de l'esprit-conscience et du corps-matière-*Feu créateur*, les dimensions d'une présence empathique et des différentes parts de la personnalité, les dimensions d'un Autre absolu et de la « part de feu ». Il s'agit de restaurer de l'*entre* en soi pour leur permettre de se contempler mutuellement, dans un espace commun, de s'ouvrir à soi-même comme à un autre afin de pénétrer sa propre intimité pour se connaître du dedans. L'identité entre alors dans sa propre évolution, dans sa révolution, en laissant émerger une intelligence commune et métissée des différentes identités en soi, qui les renouvelle. Les auteurs soulignent l'importance d'un regard extérieur pour sortir de la domination du regard du « sujet minautore » et de la voie de l'écriture pour pouvoir mettre au monde une voix tierce. Ils mettent aussi l'accent sur la dimension féminine de l'être, à partir de laquelle ils nous disent que cette voix tierce, le logos qui lie les êtres en eux et dépasse l'opposition sujet-objet, va pouvoir s'incarner. Ils nous parlent d'un monde de l'imaginal qui dépasse l'opposition entre la sensibilité et la rationalité. Cette dimension féminine permet également la réunion de l'altérité primordiale en l'être humain : ses polarités féminines et masculines. La pratique du mouvement sensoriel libre et expressif, le Focusing de la relation intérieure et la CNV proposent des pratiques qui sont des voies pour recréer du dialogue entre différentes dimensions de soi, et dans le cas de la CNV directement avec l'autre extérieur. Je vais maintenant entrer dans mon cadre méthodologique afin de décrire le processus mis en place dans cette intention de réunification et de dialogue intérieur

CHAPITRE 4

MON CADRE MÉTHODOLOGIQUE : LA PERFORMATIVITÉ COMME MÉTHODE

4.1 UNE RECHERCHE D'INSPIRATION HEURISTIQUE

C'est en découvrant la démarche heuristique que je me suis sentie rejointe pour la première fois dans mon aspiration à faire de ma recherche une œuvre d'exploration qui reste intimement reliée au courant de la vie. La démarche performative dans laquelle ma recherche s'inscrit s'inspire de l'essence de la démarche heuristique, dont Craig nous dit qu'elle est :

[...] un processus qui met l'accent sur la compréhension plutôt que sur la preuve; sur le sens plutôt que sur la mesure; sur la plausibilité plutôt que sur la certitude; sur la description plutôt que sur la vérification; sur sa propre autorité plutôt que sur une approbation extérieure; sur une implication engagée plutôt que sur une observation détachée; sur une exploration ouverte plutôt que sur une procédure préétablie; sur la création passionnée et les perceptions personnelles au lieu d'une imitation dénuée de passion et d'une routine impersonnelle. (Craig, 1978, p. 210-211)

C'est donc dans une approche de recherche compréhensive, exploratoire, basée sur ma propre autorité et mes perceptions, effectuée de façon impliquée et passionnée dans un processus de création dialogique, que je m'engage à mener ce travail. Pour Craig, la recherche heuristique est « une approche en sciences humaines basée sur la découverte en mettant en valeur l'individualité, la confiance, l'intuition, la liberté et la créativité » (Craig, 1978, p. 158). Ma recherche est une exploration ouverte à travers un territoire inconnu, chemin qui se laisse transformer, altérer, dérouter en cours de route. Au cours de mon exploration, je tente de faire corps avec mon expérience telle qu'elle se déroule et avec le mouvement dans laquelle elle m'entraîne, sans savoir à l'avance où elle m'emmène, ouverte à me laisser surprendre, sans tricher :

Reconnaître la valeur fondatrice de l'intention, là où règne l'obsession de la preuve et du résultat, serait réintégrer le risque – la vie – sur l'échiquier de la science. Un chercheur qui ne fait pas corps avec son hypothèse, qui n'assume pas dans tout son être les conséquences les plus imprévisibles de son pari est un tricheur. Dans cette perspective de responsabilité illimitée, il n'y a pas d'éthique qui ne soit une poétique. (Lejeune, 1992, p. 101)

Cette phrase de Lejeune soutient ma route et me fait oser risquer de me laisser emmener par la vie sur une voie que je ne connais pas, guidée uniquement par le phare de mon axe-désir-passion. Cette recherche se veut donc exploration, non dans une recherche de vérité mais d'authenticité, qui se base sur une approche phénoménologique où le chercheur plonge dans son expérience pour faire œuvre de transparence. L'assumance de ma subjectivité devient transparence dans la relation à l'autre comme condition de m'offrir à être vue dans le lieu de l'interface entre moi et l'autre. On retrouve là la condition même d'être en relation dans un dialogue où je tente de me rendre perceptible vis-à-vis de vous dans l'immédiateté. Invitation à la co-naissance et à la reconnaissance d'une voix-voie tierce dans mon écrit.

4.2 LA SPIRALE HERMÉNEUTIQUE DE L'ÉCRITURE PERFORMATIVE : LA RECHERCHE AU CŒUR DE L'ÉCRITURE DU MÉMOIRE

4.2.1 Une interprétation vivante : l'exploration du sens dans le cœur du récit

*Il ne faut jamais oublier l'autre sens du mot
interpréter (celui qu'il a quand on parle d'interpréter un
morceau de musique, ou une pièce de théâtre), c'est faire que
cette œuvre soit vivante, qu'elle redevienne à nouveau
présente à nous.
André Micoud*

Invitation lancée à se tenir dans un lieu vivant jusque dans l'interprétation des données. Lieu du vivant qui se dévoile depuis le début de ce mémoire comme lieu du dialogue, lieu de l'*antre* de la relation *entre* des identités et des altérités en présence, *entre* le sujet et l'objet, où la vie se crée et se renouvelle en renouvelant chacun. Le choix que je fais dans ce sens depuis le début de ce mémoire est celui de l'écriture performative comme axe transversal et

méthodologique. Méthode ou plutôt manière de me tenir dans le lieu de l'écrit et d'interagir avec mon propre texte en temps réel du présent. Expérience poïétique où l'objet d'étude devient mon expérience faite au contact de l'écriture de ce mémoire dans un présent qui se vit dans le moment même de l'action d'écrire. Toutes les données recueillies dans un premier temps dans le processus de recherche-action mis en place pendant toute une année, qui vous sera décrit dans la section suivante, constituent le terreau et le matériau de cette écriture dans la rédaction même du mémoire.

Dans cette présence au cœur de la relation avec le texte qui s'écrit, je me place dans « le vide de tous les possibles », et ma voix, narrative plutôt que descriptive, témoigne de ce qui émerge dans mon champ de conscience dans l'ici et maintenant. Je ne relis pas mon premier territoire de données avant de commencer à écrire. Je me place dans un espace de disponibilité, où la venue à ma conscience de souvenirs, de bouts de mon processus de recherche-action : passages de textes, de sculpture, de mouvement, font partie de l'émergence de ce qui est dans l'instant. Mais je n'analyse pas le passé et le territoire déjà exploré, je lui permets de faire irruption en tant qu'expérience présente avec tout ce que cela fait bouger comme sensations, émotions, mouvements, images... Le sens est donné par ce qui survient dans la rencontre, pas par déduction. Les liens qui se font le sont de manière intuitive en temps réel de ce qui surgit à la conscience, par voie de résonance, par images. Le sens se construit et se déconstruit dans ce processus dans un mouvement spiralé incessant, qui s'invite à être témoin non pas d'un instant mais de la construction même du sens, en temps réel de la vie qui se déroule. Ce faisant, je cherche à rester dans le courant de l'évolution, de la révolution, mouvement spiralé qui rejoint l'esprit de la recherche-action telle que la décrit René Barbier, qui tente d'être au plus proche de la complexité du réel :

L'approche spiralée suppose également que même si nous ne baignons jamais deux fois dans le même fleuve, suivant la formule héraclitéenne, il nous arrive de regarder deux fois le même objet sous deux angles différents. [...] Ainsi dans l'action le chercheur passe et repasse son regard sur l'objet, c'est-à-dire sur ce qui va vers la fin d'un processus accomplissant une action de changement permanent. Sans cesse son objet lui échappe, emporté par le flux de la vie. (Barbier, 1996, p. 83)

Dans ce mouvement spiralé, l'écriture rend alors compte de l'évolutivité du regard de l'auteur-sujet sur l'objet de la recherche, de l'évolutivité de ce même auteur-sujet qui se transforme, et également de l'évolutivité même de l'objet, en interaction avec le monde et s'accordant à ce flux de vie qui le traverse. Cette spirale herméneutique ne cesse de se dérouler en se déplaçant, d'ailleurs en ailleurs, mouvement continu parsemé de pauses, mouvement qui me donne naissance par la narration du sens qui émerge. Cette forme d'écriture est décrite par Gomez comme « la manière agissante de narrer le sens qui devient, le Soi qui se construit dans le geste de l'écrit » (2015, p.7). C'est un acte narratif d'authenticité et de médiation immédiat qui s'actualise constamment en fonction des informations sensibles qui émergent dans l'*antre* de la relation. Je reprends les mots de Sylvie Lavoie qui nous dit que « les boucles interprétatives n'ont de point final que la synthèse que j'en ferai dans l'intention de comprendre leur potentiel transformateur » (2013, p.45).

4.2.2 Les trois mouvements de dialogue d'une tornade

Je m'appuie sur l'analogie de la tornade que nous offre Gomez pour représenter cette écriture performative qui se danse en trois mouvements simultanés sans cesse en train de s'altérer mutuellement. Le premier mouvement, *poiësis*, est descendant. Il est cette plongée dans le sens qui se révèle à soi, « immersion de plus en plus profonde dans le lieu d'où jaillit l'organicité – la nature originelle, instinctuelle, primordiale, inconsciente » (Leao, 2002, p. 54). Immersion dans l'image et l'analogie qui émergent qui fait de l'écrit le « cri auto-maïeutique d'une naissance poïétique » (Gomez, 2015). Expression primale.

Pour autant, cette naissance ne peut se passer de l'autre, ne peut se passer de l'*antre*. Le deuxième mouvement, *catharsis*, est ascendant. Il est ouverture à l'autre, pénétration et accueil mutuel des sens du monde et du monde singulier de mes sens. Mise en relation avec la parole des auteurs que j'invite également dans mon voyage de manière intuitive, me laissant déplacer par des mots que je n'ai pas décidé à l'avance d'inviter dans mon discours. Ces paroles s'invitent de la même manière que mes données, soit comme émergence d'un souvenir et d'une précédente lecture, soit en ouvrant une page au hasard d'un livre qui

m'appelle. Je me laisse alors rencontrer et résonner avec des mots inattendus. Contemplation, dialogue, pénétration et altération, et grâce à cette altérité « mort et vie, déconstruction et reconstruction » (*Ibid.*), co-naissance d'un sens qui s'inscrit dans la construction du sens du monde :

[...] double mouvance de ce qui vient à moi et ce qui vient de moi pour provoquer l'alchimie d'une possibilité de création, d'un avènement : passion qui devient désir qui devient action... acte de se mouvoir, de s'émouvoir vers l'extérieur comme une résultante de la récréation des sens du monde par le monde des (mes) sens. (Gomez, 2015, p. 10)

Mouvement ascendant de rencontre et de co-crédation avec le monde et avec l'*antre*, en habitant le vide de tous les possibles, lieu du dialogue. Co-naissance d'altérités et d'identités toujours renouvelées par leurs rencontres, en changement de forme, en trans-formation. « La narration devient l'espace d'une compréhension de mes propres représentations par le dialogue avec les auteurs et par réeiprocité des auteurs mis en dialogue avec mon expérience » (Rennie, 2014, p. 84). Pascal Galvani, en s'inspirant de la tradition herméneutique européenne, nous dit :

Pour réussir le passage de l'expérience à la formation, l'ensemble des auteurs souligne l'importance de « l'expression, de la narration, de l'interlocution, de la socialisation ». Paradoxalement c'est la construction de médiations narratives, réflexives et dialogiques qui peut « rendre formatrice l'immédiateté brute, compacte, choquante qui caractérise la matière première de l'expérience ». (Galvani, 2010, p. 73)

Écrire de manière performative m'invite donc à une mise en dialogue multidimensionnelle, où les identités et altérités en présence sont autant toutes les émergences de données (quelle que soit leur nature) et de sens au contact du texte que la parole des auteurs. Elle devient également mouvement de dialogue en temps réel entre le langage/la pensée, l'action corporelle et la résonance émotionnelle. Entre des parts de moi qui ne sont habituellement pas capables de coexistence, autour d'un axe qui se tient et d'une voix narrative qui les lie. Tous les paradoxes peuvent être alors là, présents, tendant vers la réunification que je cherche dans cette forme relationnelle d'être en soi et d'être au monde, de naître en soi et de naître au monde, sans rien laisser dehors ni assassiner de moi-même ni de l'autre.

Le troisième mouvement de la tornade est horizontal, il est ce mouvement de partage vers l'autre. *Aisthesis*. Mouvement de dévoilement du cœur, cœur de mon défi de co-naître pour exister, d'« être en vie » qui passe par l'incontournable d'être perçu. Désir de cette parole authentique qui se met au monde et s'offre au regard de l'autre pour le rejoindre et être avec lui, dans l'ouverture à la réciprocité de l'instant. La « socialisation » ici m'appelle à l'effort de trouver une langue commune pour vous partager ma compréhension, un effort qui m'invite à :

[...] un dépassement de soi, à une mise en retrait, à l'établissement d'une distance avec ce monde intérieur qui n'est accessible qu'à l'individu qui le porte, tant et aussi longtemps que ce monde reste non-dit. Un effort de construction d'un discours qui tiendrait compte autant du discours non-dit intérieur, du savoir (objet de culture) que l'individu tente de saisir et d'intégrer à ses propres sensibilités et du besoin de communicabilité afin d'atteindre l'autre aux prises avec ces mêmes efforts. (Gomez, 2009, p. 195-196)

Vouloir dire comme moteur/désir de ma recherche qui cherche une voie pour que sa voix « dialogique » puisse émerger. Ce vouloir dire, porté par ce mouvement d'*Aisthesis*, devient pour moi invitation à incarner cette posture de dialogue et cette voix que je cherche qui s'adresse à vous, lecteur, dans l'acte même d'écrire.

Nous avons vu que je mène ma recherche au sein d'une maîtrise en étude des pratiques psychosociales dont l'intention est le renouvellement des pratiques à partir du renouvellement du regard posé sur soi-même, ses actions et ses interactions avec les autres, ainsi que le renouvellement de son rapport au monde. Ma manière performative s'inscrit dans cette intention car elle est un processus dialogique de transformation, d'élargissement de la conscience et d'émergence de sens partageables. Dans ce processus, la systématisation de la recherche ne vise pas une vérité transposable au monde, mais cherche à rendre visible un itinéraire transformateur qui s'offre dans le cheminement même de l'écriture, ou la co-naissance partagée est ouverture à l'avènement sans fin de sens nouveaux :

Mort et naissance, mort et vie, comme acte de co-naissance et non pas de s'avoir égoïque, mais conscience de ne pas naître que pour Je mais pour Soi, dans cette présence qui écarte la préséance du Je sur l'Autre (les autres). Effort de communicabilité d'une singularité qui se sait avec, qui se sait redevable d'un acte de

co-naissance où l'Autre est avec soi. Acte certainement poïétique qui renonce à toute auto-maïeutique comme acte de solipsisme, mais qui penche du côté de l'inventivité et ne se console pas dans l'objet projeté comme vérité éternelle, mais qui se tourne vers la véritable éternité de l'Être (et non de son objet) en son essence transversale de toute humanité. (Gomez, 2015, p. 9)

Cheminement qui s'offre dans l'*antre* à l'interprétation de l'autre, à votre interprétation, comme « acte de création et de créations des infinis possibles de l'interaction humaine » (*Ibid.*, p.15).

4.2.3 Systématisation

Chacun des trois mouvements de la tornade de l'écriture performative s'entremêle à chaque instant et tout au long de l'écriture de manière successive et simultanée, bien que certains mouvements soient accentués selon les chapitres. La problématique (chapitre 1) et le chapitre d'exploration (chapitre 5) qui suit plongent plus profondément dans le mouvement de *Poïesis*. Les chapitres des cadres épistémologique (chapitre 2), théorique (chapitre 3) et méthodologique (chapitre 4) donnent plus de place au dialogue avec les autres « auteurs ». Le chapitre de systématisation (chapitre 6) est celui où l'accent est mis sur le mouvement d'*Aisthesis*, qui cherche une structure communicable et accessible à la compréhension des autres et la recreation d'une nouvelle interprétation.

Gomez définit la systématisation comme « la recherche d'un réseau cohérent de relations significatives à l'intérieur d'un récit plus ou moins éclaté, c'est une quête de sens » (1999, p. 23). Il s'agit de faire retour sur mon chapitre d'exploration, dans une intention d'actualisation du sens que je donne à mon expérience, par la rencontre avec une voix autre en moi grâce à la médiation du texte. Elle demande à la conscience de se positionner dans une « attitude étrangère [...] face à elle-même » (Gomez, 2013, p. 6). C'est déjà dans cette attitude phénoménologique que j'invite ma conscience à chaque instant du texte. Présence dans l'écrit d'un « tiers inclus », d'une conscience qui se pose en médiateur de ce qui s'exprime et peut découvrir dans le texte un autre qui n'y était jusqu'alors pas encore connu. Le défi de la systématisation, seul moment d'invitation à revenir en arrière par la relecture,

est celui d'une mise à distance plus grande encore et globale sur l'ensemble du territoire parcouru dans le récit exploratoire. Gomez nous propose en ce sens « un texte qui serait un espace nouveau, un espace d'écoute » (1999, p. 118), tout en restant performatif : à découvrir et à construire en temps réel de l'écrit. Ce nouvel espace de rencontre tend à permettre un « Processus d'élargissement de la compréhension et d'enchâssement de cette compréhension à l'intérieur d'un construit théorique » (*Ibid.*).

Le dernier chapitre de théorisation (chapitre 7) est le seul lieu où je n'écirai plus de manière performative, mais tenterai de synthétiser ce construit théorique en rendant à l'universel ma compréhension singulière, ainsi que de revenir sur mes objectifs de recherche.

4.2.4 Mes objectifs de recherche

Il est temps maintenant de définir mes objectifs de recherche, à la lumière de tout le chemin déjà parcouru et de ma question de recherche :

Par quelle voie un processus de recherche performatif peut me permettre de créer une dynamique de dialogue au cœur de mon monde intérieur en guerre quand je m'exprime et de mettre au monde une voix authentique qui crée une ouverture au dialogue avec les autres?

- **Premier objectif :** Mettre en place et en action des pratiques performatives multiples et les documenter;
- **Deuxième objectif :** Explorer le sens qui se dévoile dans le récit performatif autour de mon axe : cet écart entre la guerre que je vis quand je m'exprime sous le regard de l'autre et mon désir d'évoluer ensemble au cœur d'un dialogue;
- **Troisième objectif :** Identifier dans la voie performative les processus à l'œuvre dans la création d'une dynamique de dialogue intérieure-extérieure.

Je vais maintenant entrer dans la description du processus mis en place autour de pratiques performatives multiples que j'investis dans cette recherche.

4.3 UN PREMIER TERRITOIRE D'EXPLORATION ET DE RÉCOLTE DE DONNÉES AUTOUR DE PRATIQUES PERFORMATIVES

4.3.1 Une recherche-action

L'écriture de ce mémoire a pour terreau et matériau principal un processus mis en place pendant la dernière année de ma maîtrise, où je me suis impliquée dans des actions performatives que sont ma pratique du mouvement sensoriel libre, de la sculpture, du Focusing de la relation intérieure et de la CNV. L'écriture du mémoire tout comme ce processus rejoignent l'esprit de la recherche action proposée par Barbier (1996). Ce dernier nous dit qu'il n'y a pas de recherche sans action et pas d'action sans recherche, et que l'esprit de la recherche action consiste en une approche spiralée où « dans l'action, le chercheur passe et repasse son regard sur "l'objet", c'est-à-dire sur ce qui va vers la fin d'un processus accomplissant une action de changement permanent » (1996, p. 83). Je me suis intéressée à ces trois pratiques évoquées dans mon cadre théorique sur le dialogue et qui sont, à mes yeux, performatives, dans un processus que je vais vous détailler dans les pages qui suivent. Dans ce processus, l'action est suivie de l'écriture, et ma pratique elle-même évolue dans une réciprocité permanente entre action et regard posé sur elle à travers l'écrit.

Barbier nous parle d'une approche multiréférentielle qui « englobe dialectiquement et d'une manière dynamique le corps, l'âme et l'esprit, la nature et la culture, l'imaginaire et le symbolique, la modernité et la tradition dans une élucidation du rapport d'un sujet à son monde » (Barbier, 1996, p. 100). Cette approche rejoint mon intention de dialogue dans son intention de mettre au monde un sujet, ré-unifié dans toutes ses dimensions : « une personne n'existe que par la mise en acte d'un corps, d'une imagination, d'une raison, d'une affectivité en interaction permanente » (*Ibid.*, p. 69). Elle favorise chez le chercheur la capacité d'être

co-auteur de sa vie et de sa croissance, de son développement spirituel, complice de la vie qui le transforme.

Devenir auteur de soi-même pour s'approprier son existence par la capacité à se faire confiance, à s'aimer et à aimer, dans la congruence de sa personne globale (sexuelle, affective, sociale et spirituelle). L'être capable d'affronter le réel, la violence symbolique et physique, les déterminismes sociaux et familiaux, indépendant mais relié, autonome et lucide, dans la maîtrise, l'ouverture et l'intelligence de soi-même et des situations. C'est improviser sa vie de moments en moments et dans la permanence de ses valeurs fondamentales. (Barbier, 1996, p. 81-82)

Il nous parle alors d'une « autorisation noétique » qui rejoint l'esprit de l'écriture performative en ne visant pas à produire un savoir mais une co-naissance : à « mieux connaître la réalité du monde telle que nous la percevons dans nos interactions » (Barbier, 1996, p. 81-82).

4.3.2 L'acte performatif

J'aimerais déployer ici le sens du terme « performatif » tel que je le découvre, le comprend et tel que je l'utilise pour qualifier chacune des formes de pratiques que j'investis dans cette recherche, que ce soit l'écriture, le mouvement sensoriel libre, la sculpture, le Focusing de la relation intérieure ou la CNV. Nous avons déployé ce que peut être une écriture performative que Gomez nous décrit comme une écriture authentique qui fait ce qu'elle dit : « Par processus d'écriture performative je comprends une écriture sans préalable, directe, sans intermédiaire. Une pensée qui se découvre dans l'acte même d'écrire » (Gomez, 1999, p. 1). Au-delà de l'écriture, le terme performatif qualifie un acte de communication qui dépasse la dualité entre un monde « en direct », vécu en temps réel, et un monde « en différé », vécu avec distanciation. La performativité consiste en « une immersion de plus en plus profonde dans le lieu d'où jaillit l'organicité – la nature originelle, instinctuelle, primordiale, inconsciente *'être dans le commencement'*, et the awareness – la conscience, la vigilance, la lucidité, la présence *'être debout'* » (Leao, 2002, p. 54). Dans cet acte de communication, c'est d'abord l'expression organique qui apparaît et après elle peut être

perçue par la conscience. Grotowski parle de l'acte performatif naissant de l'équilibre de ces deux mouvements comme d'un acte total :

[...] qui permet de dépasser notre schizophrénie quotidienne où nous sommes divisés entre nos pensées et nos émotions, entre notre âme et notre corps, entre notre visage pour les autres et notre visage pour nous-mêmes, entre notre conscience et notre inconscient. L'homme-état est l'homme en état de division, mais il peut émerger de cette condition et passer à l'homme-acte qui accomplit avec tout son être l'acte de se dépouiller, de se révéler. (Grotowski, 1968¹⁶)

Je comprends l'acte performatif comme une action qui réalise la vérité de ce qui est en train de se vivre au moment présent en celui qui l'accomplit. On y retrouve la notion d'expression tierce et de vérité comme franchise et ouverture de son intimité à l'autre. Don de la parole à tout ce qui est en train de se vivre en termes de sens – sensations, émotions, pensées, mouvements, images – dans l'immédiateté. Il s'agit d'un acte unifié, où le dedans correspond au dehors, qui nous ramène à l'expression authentique offerte dans l'*entre*, condition à la création du dialogue. Leao m'offre un regard sur la performativité comme un art vivant, une communication de la profondeur de l'être humain « rassemblé » :

Restaurer l'organicité du spectacle vivant revient à entrevoir une communication qui ne se restreint pas au traitement d'images visuelles mais qui englobe l'ensemble des modalités perceptives, ouvrant une voie de résonance organique qui touche au plus profond de la mémoire et de l'imaginaire. Un art vivant serait un lieu de rassemblement de « l'ensemble des manifestations émergentes humaines incluant les dimensions somatiques, physiques, cognitives, émotionnelles et spirituelles ». (Leao, 2003, p. 41)

C'est donc à cette unification, ce rassemblement et cette communication de ce qui est réel, vivant et émergeant en soi depuis les profondeurs de notre intériorité, dans toutes les dimensions, que la performativité invite.

¹⁶ Grotowski, J. Entretien France culture, 1968, cassette audio, éditions du collège de France.

4.3.3 Le mouvement sensoriel libre et expressif

Nous avons vu dans mon cadre épistémologique comment pratiquer une gestuelle libre qui s'accorde avec le mouvement sensoriel qui m'habite est une voie pour pouvoir écouter mes élans profonds et exprimer mon authenticité en relation avec l'autre. Dans ma pratique du mouvement, je suis en relation avec un *autre-mouvement* et j'acte ce qui se donne dans l'*antre* de ma relation avec lui en temps réel du présent. Mon premier terrain de recherche s'adresse donc à cette dimension dialogique avec mon corps en mouvement. Il se déroule sur trois mois durant lesquels j'ai une pratique quotidienne du mouvement qui suit sensiblement le même déroulement chaque jour. Je me place dans l'intention d'interagir avec mon mouvement comme force de croissance, de le laisser m'emmener dans le sens de ma vie. Chaque matin, je me dépose dans une posture d'écoute méditative, debout, et j'attends de sentir la forme d'un mouvement codifié qui se donne dans l'immédiateté¹⁷. Je la laisse se donner et ne la décide pas en fonction de ce que je pense de ce dont j'ai besoin. Je laisse le mouvement m'informer de la forme qui est juste pour le « système-univers en relation » que je suis à l'instant. Mon attention est posée en même temps à l'extérieur sur tout l'environnement qui m'entoure et en même temps à l'intérieur de moi. Je choisis des musiques le matin même, intuitivement, non comme supports mais comme partenaires de jeu. Je répète trois fois la forme codifiée qui m'est apparue, comme si je faisais mes gammes, puis je me laisse suivre le mouvement libre, les orientations que prend le mouvement en moi. Chaque séquence quotidienne dure environ une heure.

4.3.4 Le regard de l'autre

Grotowski définit l'acte performatif par un double mouvement dans lequel le performer s'engage progressivement et simultanément : « [...] une immersion de plus en plus profonde

¹⁷ Le mouvement codifié élaboré par Danis Bois reproduit les structures fondamentales du mouvement, portant une cohérence physiologique, permettant de se relier aux axes et différentes dimensions du mouvement : vitesse lente, orientations, séquences, rythmes et cadences, équilibres, relation avec les différents espace intra, péri et extracorporel.

dans le lieu d'où jaillit l'organicité – la nature originelle, instinctuelle, primordiale, inconsciente '*être dans le commencement*', et the awareness – la conscience, la vigilance, la lucidité, la présence '*être debout*' » (Leao, 2002, p. 54). Nous avons vu dans ma problématique la difficulté de mise à distance de moi-même et d'être confrontée au regard, le mien propre et celui des autres, au moment où je m'exprime. L'expression en mots étant la plus soumise à pression, contrastant avec mon expression en mouvement où je n'ai aucun doute sur l'authenticité de ce qui se donne dans ma relation avec cet autre en moi. Or, quand je suis dans mon mouvement, je n'envisage pas le regard de l'autre, je suis moi-même fondue dans mon vécu et le restitue dans le geste. Je suis donc déjà dans un niveau de dialogue et de conscience, mais qui appelle une autre mise à distance de mon vécu en mouvement. Dans l'intention de recréer de l'espace *entre* et d'interagir avec mon propre regard, toutes les séances de mouvement sont filmées. Après chaque séance, j'écris dans un journal d'itinérance ce qui monte en terme de sens, toujours dans toutes ses dimensions, par rapport à l'expérience que je viens de faire. Puis je regarde la vidéo et j'écris ce que je vis dans ce moment où je me regarde en mouvement.

Eschaliier me rappelle en cet instant au regard qui fait l'autre objet, l'enfermant dans une image, l'excluant du dialogue. Un regard qui contraste avec une autre forme de regard ouvert, qui rejoint la contemplation et la suspension de l'écoute phénoménologique. Elle le définit ainsi :

[...] rien n'existait de moi dans le regard des autres que ce qui jaillissait du présent, il n'y avait aucun poids, aucun jugement de valeur, aucune attente par rapport à une référence antérieure me concernant. Les autres portaient sur moi un regard neuf, ouvert, qui ne me limitait pas, ne me définissait pas, ne me cloisonnait pas. [...] Bien souvent, on croit cerner tout de l'autre dans un regard, contenir son histoire, sa vie, ses émotions. Un peu comme si on observait un contenant dont le contenu serait installé une bonne fois pour toutes. Et ce d'autant plus que l'on se connaît depuis longtemps : on est assimilé à ce que l'on a fait, à nos erreurs, à nos errances, à nos réussites, à un métier, à notre situation familiale, à nos traits de caractère les plus appuyés... Tout est catégorisé, simplifié : on entre dans des cases, on nous met une étiquette personnalisée... et progressivement, insidieusement on se laisse enfermer dans une image sans substance. (Eschaliier, 2009, p. 105)

Le regard dominant que je pose sur moi-même est si bien introjecté qu'il est apparu fondamental dans ce processus d'être en relation avec la neutralité d'un regard autre, extérieur à moi, pour reconstruire mon propre « regard ouvert ». Durant ces trois mois, je travaille donc avec une co-chercheuse, Vinciane Cousin, qui m'offre le sien comme appui pour approfondir cette recreation de la distance et cet apprivoisement de l'altérité. Elle regarde mes vidéos et lit mon journal, ce qui me place en situation de m'exprimer devant et pour quelqu'un, de manière à ce que mon vécu soit communicable. Sa présence est un appui dans le sens où elle n'interprète ni mes écrits, ni mon mouvement, ni ne me donne ses représentations, mais m'invite à m'approprier et à déployer les miennes. Ses retours m'invitent à expliciter tout ce qui ne lui permet pas d'approcher mon expérience. Ils sont des indicateurs qui me permettent de voir à quels moments je me laisse rencontrer et comprendre par l'autre.

On peut se demander pourquoi je ne profite pas de sa présence pour faire dialoguer justement nos interprétations comme initiation au dialogue avec l'altérité? Parce qu'avant d'être capable de recevoir l'interprétation de l'autre, il me faut rencontrer la mienne sans l'assassiner. Il s'agit ici d'une invitation à la conversion du regard telle qu'en parle Foucault. La non-coexistence entre moi et l'autre étant active en moi, m'enfermant dans cette dynamique d'exclusion et d'autodestruction, l'intention de cette auto-interprétation est de me permettre de me reconstruire dans une auto-validation qui soit capable de s'assumer face à l'autre. Il s'agit là de recréer un dialogue intérieur qui me permette de devenir sujet de mon expérience et de ma vie, face à l'autre et face au monde. Capable de donner autorité à ma propre voie-voix intérieure et d'oser l'offrir, alors prête à dialoguer et à me laisser altérer par l'autre sans risquer de me détruire ou de rejeter l'autre radicalement, le faisant à mon tour objet.

Ce laboratoire de mouvement a suivi une évolutivité qui s'est donnée d'elle-même dans cet apprivoisement du regard. Le premier mois, ma co-chercheuse est absente, elle lit mon journal et regarde mes vidéos et me fait des retours à distance. Le second mois, je fais mes séances de mouvement devant elle, en direct, tout en continuant à être filmée. Nous

parlons de la séance en face à face juste après, et elle me fait des retours sur mon journal. Le troisième mois, les lieux où je fais du mouvement, toujours devant elle, sont des lieux de passage : soit dehors dans des parcs en plein jour, soit dans une pièce commune d'une maison où je ne suis protégée des regards que par un paravent.

4.3.5 Le corps, une sculpture en mouvement

Leloup nous propose d'approcher le corps comme un phénomène, une manifestation, une apparition de la vie :

Le corps c'est l'invisible devenu visible, c'est la Vie qui s'expérimente elle-même dans un espace-temps lors d'une incarnation terrestre. [...] La science tente parfois de réduire le corps à un objet. On doit plutôt aborder le corps comme un phénomène, comme une manifestation. [...] regarder l'apparition de la vie dans ce corps. Quand on passe du monde des apparences à celui des apparitions, notre vie prend tout son sens. (Leloup, 2014, p. 23)

Dans un sens similaire, il me faut souligner ici que j'approche mon corps en mouvement dans un processus de révélation. « Chaque mouvement correspond à une attitude de vie, à une mise en action d'une partie de son identité. [...] l'attitude de vie est contenue dans le mouvement, elle se révèle pendant son déroulement et le sens qui s'en dégage nourrit notre conscience et notre regard sur les choses » (Eschalié, 2009, p. 47). Leao ajoute que « L'acte de perception crée alors les conditions idéales d'accomplissement d'un processus de révélation » (Leão, 2002, p. 211). Il s'agit donc de me découvrir au fur et à mesure de l'expression de mon corps, expression qui naît et se renouvelle de la relation de réciprocité et de dialogue entre ma conscience et l'autre en moi qu'est mon corps sensible animé par son mouvement sensoriel. Les formes prises par le mouvement font apparaître des « personnages », comme autant de facettes de la personnalité. Dans ma recherche, quand je vis mon mouvement ou quand je le regarde, je me laisse résonner avec lui, et cette résonance a un effet en retour en termes de sens. Je m'intéresse aux impulsions organiques et aux gestes dans lesquels le mouvement m'entraîne, et aux personnages que je découvre qui se dévoilent dans la forme du mouvement, de postures en postures, de points d'appui en points d'appui,

de séquences en séquences. Ainsi je m'intéresse à la gestuelle non pour le geste mais pour l'apparition qu'il engendre, et c'est ce qui me fait envisager le corps dans cette pratique comme une sculpture, qui se déforme et évolue, de personnages en personnages, d'instantanés en instantanés.

Cette analogie me saute d'autant plus aux yeux que j'utilise dans ces trois mois de laboratoire en mouvement, une autre forme d'art performatif que je pratique : la sculpture. La performativité caractérise le fait que l'action se déroule en temps réel du vécu, et que le vécu se découvre en temps réel de l'action. Dans mon mouvement, je ne décide pas de la forme que je vais suivre. Je pressens l'impulsion et l'envie du corps, une direction, une orientation, une résonance imaginaire ou émotionnelle et m'engage dedans, et c'est en la faisant que se dévoile la forme que je découvre en temps réel du geste. Eschaliér (2009) nous dit que l'orientation juste est celle qui est la plus facile pour le corps, l'impulsion naturelle.

Dans ma sculpture, je pose mes mains sur la terre. J'écoute et laisse venir à mon esprit et dans mon corps un élan, une image. Je commence à enlever de la terre dans le bloc dans l'intention de suivre l'image. Dès que je vois apparaître une ébauche de forme dans la terre, je me détache alors de l'image de départ et ne fais que suivre les courbes que j'aperçois, qui sont presque déjà là, et qui se découvrent au fur et à mesure que je continue d'enlever de la terre. C'est pour moi le chemin le plus facile, je ne force pas la terre mais la suis. La forme qui apparaît au fur et à mesure qu'elle se découvre n'existe pas en dehors de mon interaction avec la terre, mais elle semble tendre vers une forme particulière qui est souvent très différente de celle que j'aurais imaginée au départ. Durant ces trois mois, je n'ai pas de discipline pour sculpter, mais je me mets à pétrir ma terre quand j'en ressens l'élan, intuitivement. Chaque sculpture est envisagée ici comme une image, une métaphore, un phénomène, appréhendée en herméneutique instaurative tout comme les formes du mouvement.

4.3.6 Le journal d'itinérance en mode performatif : mise en dialogue multidimensionnel

La poésie est une œuvre lente. Elle profite de tout ce qu'elle rencontre. Elle s'arrête en chemin pour aimer, pour connaître, pour se réjouir, pour souffrir. Un poète est quelqu'un qui sait s'arrêter, sentir ce qui n'est pas encore commencé. Il n'est que celui qui attend que le poème se fasse en lui.
Paul Valéry

La citation de Paul Valéry me rappelle à la lenteur d'un processus organique qui se fait à l'intérieur et s'offre à l'extérieur. Il inclut dans la poésie tout ce qui est vécu et rencontré sur le chemin. Pendant ces trois mois, je suis mon processus de mouvement, de sculpture, et j'écris. Mon écriture prend la forme d'un carnet de route, se veut également performative, prend son temps pour intégrer et témoigner de tout ce que je rencontre en temps réel de l'écrit. Cette écriture est une écriture du présent, narrative plutôt descriptive, elle témoigne du sens qui se crée et se découvre dans l'immédiateté. Elle est celle que j'emploie depuis le début de ce mémoire. Dans ces trois mois « laboratoire », j'y suis en interaction avec ce que je vis dans mon mouvement, dans mon expérience de regarder mes vidéos, dans ma relation avec ma sculpture. Elle rejoint le journal d'itinérance tel qu'en parle René Barbier dans le sens où j'y inclus également toutes les émergences au contact du texte dans l'instant (pensées, émotions, sensations, images, réflexions, souvenirs, auteurs rencontrés ou qui s'invitent intuitivement dans ma journée). Ce journal au jour le jour inclut également mon expérience des soins que j'offre en somato-psychopédagogie, quelques rencontres amicales et quelques vécus du quotidien, tout ce qui fait sens et vient en moi au moment où j'écris. Dans ce texte, au contact de mon processus, sans aucune censure, je me laisse interpellé par les mots et le sens qui se crée, et le texte vient nourrir en retour ma pratique du mouvement.

J'ai évoqué le fait que je n'écrivais quasiment jamais... écrire est aussi une forme de mise à distance de soi, une trace laissée que je peux regarder et avec laquelle je peux interagir, entrer en dialogue. Cet écrit me permet déjà de me rencontrer et de rencontrer l'Autre en moi

dans une parole qui cherche à se dire. Il m'invite aussi à me tourner vers l'autre qu'est ma co-chercheuse, qui me lit quotidiennement. La quotidienneté dans la pratique du mouvement et de l'écrit m'invite et me permet d'habiter une évolutivité, une forme de continuité. Dans cette évolutivité, chaque instant donne naissance au sens qui se construit, là où mon système interne passe habituellement de moments en moments qui s'excluent les uns après les autres. Cette expérience, s'étalant sur un processus de trois mois, est un parcours spiralé envisagé dans le présent de son déroulement. Chaque moment d'interaction entre mouvement, interaction avec lui à travers la vidéo, dialogue avec les auteurs et écriture est décrit, mais plus encore narré, raconté dans un effort d'interaction et de communicabilité envers ma co-chercheuse comme présence d'un regard extérieur auquel je me confronte en temps réel.

4.3.7 Le Focusing de la relation intérieure et la Communication Non Violente

Un autre territoire auquel je m'intéresse est celui de mes pratiques du Focusing de la relation intérieure et de la Communication Non Violente. Elles se déroulent pendant des formations et dans des échanges avec des partenaires, dans l'année qui suit mes trois mois de mouvement. Ce sont deux pratiques qui, à mes yeux, sont également performatives selon les aspects de la performativité déjà décrits précédemment. Elles sont une mise en expression de ce qui se déroule à l'instant présent en moi et visent à inclure toutes les dimensions, psychique, affective, émotionnelle, physique, spirituelle, imaginaire, qui se manifestent.

La finalité du Focusing est de rencontrer dans leur intimité les parties de moi qui cherchent à s'exprimer, d'un lieu de présence qui autorise leur voix et leur permet de s'intégrer au « tout en mouvement » que je suis. Lors de mes moments de Focusing, mon « corps en mouvement » – habitué à percevoir les directions et les formes que ce qui est vivant en moi veut prendre – est une voie d'expression sur laquelle je continue de m'appuyer.

La pratique de la CNV vise également la rencontre de ce qui est vivant en soi à l'instant présent, un rassemblement des niveaux de la pensée, des émotions et de l'élan vital-désir du ventre. Elle cherche à faire émerger une expression authentique qui inclut tous ces niveaux

dans la relation à l'autre, ainsi que la capacité à se relier à l'autre à tous ces niveaux également, au-delà de ce qui est dit.

Ces deux pratiques cherchent à développer une relation à soi et à l'autre qui sorte d'un rapport de pouvoir *sur* l'autre et s'ancre dans une dynamique de dialogue. Mes formations sont sous forme de sessions de trois à cinq jours, tous les mois, et sont essentiellement expérientielles. Entre mes formations, je fais des échanges une fois par semaine soit d'empathie soit de Focusing avec un partenaire. Chaque pratique, que ce soit lors des formations ou lors des échanges, se déroule constamment sous le regard de l'autre, mon partenaire m'offrant sa présence accueillante comme support dans le cas du Focusing, ou son écoute empathique dans le cas de la CNV. La pratique de cette dernière inclut également des jeux de rôles où je tente de me positionner dans ce lieu de dialogue dans une expression orale en direct avec un autre, qui réagit lui aussi en temps réel du dialogue. Au cours de cette année de formation, j'écris mes expériences dans un autre journal. La densité fait qu'elles ne sont pas toutes décrites dans ce journal et je laisserai donc également remonter tels quels des souvenirs de certains moments, dans le présent même de cet écrit.

Nous arrivons ici à la frontière entre cette première terre et la seconde... entre l'espace-temps où tout ce processus a été réalisé et l'espace-temps où je plonge dans ce récit en laissant émerger des parties de ce processus. Sitôt cette frontière passée, je prendrai le temps de vous accueillir de l'autre côté...

DEUXIÈME TERRE
UN PREMIER NIVEAU D'INTERPRÉTATION

*On écrit peut-être pour toucher à cette furie d'éternité qui nous hante,
pour retrouver la beauté des ciels que l'on habite, des mers que l'on traverse,
pour retrouver les promesses d'enfant que l'on porte comme des châteaux rasés,
reconstruits chaque fois dans l'espérance que ce qu'on l'édifie tienne bon,
une seule fois peut être.*

*C'est comme une lente traversée, du crépuscule à l'aube, une
histoire que je ne cesse de reprendre du début, pour qu'à la fin le
cercle se transforme en spirale.*

Hélène Dorion

CHAPITRE 5

L'EXPLORATION DANS LE CŒUR DU RÉCIT

Avant de pénétrer maintenant ensemble sur cette deuxième terre, je prends un espace-temps pour vous y préparer. Cette introduction est un des seuls passages de ce mémoire écrits à posteriori. L'écriture étant performative, je n'ai découvert la structure de mon récit qu'un fois celui-ci écrit, au moment de la relecture dans l'intention de la systématisation. Le texte que vous allez lire s'organise en cinq parties appelées *vagues*. Chacune des *vagues* porte un nom qui fait référence à un rythme de la danse des cinq rythmes¹⁸, sauf la première que j'ai nommée : pré-mouvement. Le sens de cette appellation en rythmes sera déployé dans le chapitre de systématisation. Je noterai cependant en bas de page la description du sens que je donne à chacun des rythmes afin que vous puissiez la laisser résonner en vous à la lecture du récit.¹⁹ Entre chaque vague se trouvent des sections nommées *souffle entre-nous*, où je tente de rassembler le sens qui se crée et émerge dans chacune des vagues, afin que vous puissiez me suivre de boucles en boucles.

Enfin, ce récit a la particularité de créer une rupture d'une continuité logique de la temporalité. Il mélange en son sein les temps présent et passé et différentes chronologies qui s'entremêlent. Les bouts de mon processus de recherche-action n'émergent eux-mêmes pas

¹⁸ La danse des cinq rythmes est ma pratique de danse depuis quatre ans. Elle a été créée par Gabrielle Roth, musicienne, écrivaine, danseuse, philosophe et dramaturge américaine. Après de longues années d'étude et d'observation des relations humaines et des principes naturels et universels qui régissent la vie et se révèlent à travers la danse, elle a découvert que nos mouvements instinctifs, quand on ne leur met pas de frein, passent par plusieurs phases caractéristiques qui s'enchaînent naturellement les unes après les autres. Elle a associé ces phases aux phases d'un accouchement. Dans un lâcher-prise quant à la forme et dans une écoute totale de son corps, le danseur entreprend un voyage intérieur, qui inclut les dimensions corporelle, émotionnelle, mentale et spirituelle. C'est une forme de méditation par le mouvement qui vise à établir une unité entre corps, émotions et esprit. <http://www.dancetribes.be/content.php?lang=fr&page=5rythms&sspage=rythmes>

¹⁹ Cette description est une synthèse à partir de plusieurs sources internet et de ce que j'ai appris dans mes sessions de danse.

toujours dans l'ordre où ils ont été investis dans le processus et toutes les résonances qui émergent incluent des souvenirs pouvant provenir de périodes différentes. Les bouts de mon processus de recherche-action sont partagés sous forme de données séparées du texte, tandis que les souvenirs, résonances et réflexions sont narrés dans le cœur même du texte. Dans la dimension de dépassement de la séparation sujet-objet, si à certains moments vous ne savez plus distinguer dans le récit le sujet de l'objet, c'est que j'aurai réussi à me situer dans le lieu de dialogue dans lequel je me suis invitée, dans la manière même d'interpréter. Nous voilà, à présent, prêts à plonger...

5.1 PREMIÈRE VAGUE : PRÉ-MOUVEMENT²⁰

5.1.1 L'écriture performative : l'autorisation première qui me redonne vie

Le vide... Je recommence une nouvelle fois... Me poser à l'orée de ce texte performatif avec vous me replonge une nouvelle fois dans ma guerre. La tâche me paraît insurmontable. J'ai appris à écrire de ce lieu de l'*entre* et pourtant j'ai l'impression de ne plus rien savoir, de ne plus rien comprendre. Absence de confiance. Juste me mettre dans l'intention de laisser mes données, les auteurs qui m'entourent, venir à moi. Intention de dialogue. Le cadeau que me fait l'écriture performative est celui de pouvoir partir du présent, de ce qui est. Abandon à la vie. Acte de foi. Prière. C'est comme une prière qui nous est introduite :

Elle nous est présentée sous la forme d'une métaphore, d'une expérience sensible : vidéo de tornade mêlée au chant de l'Ave Maria... Je suis extrêmement touchée... rejointe par la prière, je ressens... Je ressens la puissance destructrice et créatrice, la présence simultanée de la mort et de la vie... ténèbres et lumières... tourmente et paix... hormis la différence d'intensité, l'expérience a une saveur qui ressemble à celle que j'ai vécue en voyant le corps de mon frère aîné mort... au cœur de la plus grande désolation, du plus grand déchirement, au cœur de l'horreur... l'évidence de la vie... percée du sacré qui me transporte dans un espace de paix... voix

²⁰ Je fais référence ici au pré-mouvement évoqué dans mon cadre épistémologique qui est l'impulsion organique qui précède et d'où émerge le geste visible. Ce pré-mouvement est un niveau d'organisation invisible de l'action organique, que l'on peut ressentir dans le corps avant même que celui-ci ne bouge.

féminine qui me porte et contient tout dans un même espace-temps. (Journal, juin 2013, rencontre avec l'écriture performative)

Cette prière est le seul lieu que je suis capable d'entendre et de laisser pénétrer dans le fond de ma peur. Souffle qui se fraie un passage jusqu'à mon cœur... nouvelle rencontre avec le mystère de la vie, qui me dit : *Tu n'as pas à séparer la mort et la vie. Tu n'as pas à mettre de côté ta tempête et ta peur pour être vivante.* Voilà ce que j'y entends... autorisation. Accueil d'un contraste qui m'éclabousse et me saisit par sa beauté. Tremblement de terre intérieur. Poussée de vie. Je cherche une forme d'unité, pour ne plus me sentir divisée. En fait, une part de moi voudrait mettre de côté toute une autre part de moi, tellement souffrante, pour laisser de la place à l'Autre qui m'habite et à l'autre en vis-à-vis de moi. Je cherche une spontanéité de l'Être. Un lieu de justesse que je crois toucher dans des expériences sensorielles, qui est aussi lieu de relation. Mon système d'exclusion interne me fait assassiner tout ce qui semble ne pas correspondre à cet accordage. Je veux être dans la vie face à l'autre en tenant à distance l'ombre qui déjà est en train de m'envahir, qui prend trop de place.

Ce premier paragraphe m'offre à voir que l'espace créé dans l'écriture performative redonne une légitimité à ces parts de moi que je voudrais éliminer. La pression en moi se relache grâce à l'invitation à m'exprimer telle que je suis, même si je me sens divisée, même si je ne me sens pas dans un lieu de justesse, même manquant de transparence. Un espace s'ouvre dans mon régime totalitaire. Autorisation première.

Au moment où j'écris ces mots « Autorisation première », je suis de nouveau bloquée, comme si le flux de la vie s'interrompait. Paradoxe étrange. J'ai peur de perdre le courant. Je dois faire le choix de me redonner l'autorisation à chaque instant. L'autorisation d'être immobilisée. L'autorisation d'être devant vous dans cet état qui étouffe l'élan, qui bloque le passage, qui me perd. Je sens le haut de mon corps, thorax, épaules, cou, tête se crispier, mes bras se vider de leur substance et ma présence me désertier. Je respire. J'appuie les os de mon bassin fort sur ma chaise. Pierre Bertrand me vient en aide à cet instant en m'invitant de nouveau à partir de ce qui est : « Si nous ne faisons pas face à ce qui nous empêche de créer,

nous ne pouvons avancer. Si la création consiste à donner une forme au chaos, il faut d'abord partir du chaos » (Bertrand, 2010, p.62).

L'écriture intègre la guerre que je peux nommer en temps réel dans les réactions de ma pensée, de mes ressentis dans l'acte même d'écrire. Impasse remise dans le mouvement spiralé de l'écriture, dans le courant de la vie.

5.1.2 Dans le courant de l'eau qui s'écoule : Retrouver Elle – Vers Isha

L'écriture performative devient pour moi le lieu de l'autorisation, le premier lieu où je laisse exprimer ce qui monte en moi, comme cela est. Dans mes textes, le fil des mots qui apparaissent m'encourage à chaque instant à oser cette voix imparfaite :

Couler : du latin colare : passer, filtrer, épurer... Je suis ébahie de ce premier sens du mot couler, ce mot que je retrouve dans mon texte de la première session d'autobiographie... Si couler et épurer sont une seule et même chose, alors en laissant couler la vie je la laisserais s'épurer, plutôt que de vouloir la purifier pour qu'elle puisse s'écouler? Je consens et m'invite à chercher, à laisser couler ma voix, même la laisser se noyer, mais couler pour s'épurer, pour devenir chant, laisser mon chant trouver sa voie au fil de ma voix. (Texte performatif, avril 2014)

L'écriture devient pour moi « l'eau de la vie qui coule ». Ma voix s'exprime dans un premier temps comme un cri, trop fort, trop revendicateur. Toute une vie enchaînée en moi veut sortir avec la même force, veut être vue, être légitimée, être accueillie. Cri non recevable. Mais dans ce mouvement c'est la vie elle-même qui se remet à circuler en moi. Lors de mon premier texte performatif, je ressens des élans dans mon ventre, des impulsions de réinvestir des espaces où je me sens vivante. L'espace de mon mouvement sensoriel et dansant, l'espace de ma sculpture. Lieux où la guerre est absente, je n'y sens pas d'hésitation entre l'élan en moi et l'expression. Je m'y sens reliée avec mon *âme*, je suis un mouvement organique autre auquel je donne autorité, en lequel j'ai plus confiance qu'en moi-même. Lieu profondément charnel qui se passe de mots. Mon intention quand je rentre dans ces espaces est uniquement de suivre le flot de la vie, avec une confiance totale qu'il m'emmène dans la direction dont ma vie a besoin. Dans ce mouvement de remise en circulation de la vie en moi, je réalise

spontanément ma première sculpture. L'intention qui naît quand je regarde mon bloc de terre est de laisser apparaître une forme de l'Autre en moi.



Je la nomme « **Retrouver Elle** ». En la regardant aujourd'hui, je la vois posée dans tout d'elle, dans son cœur, intériorisée, présente dans tout son volume, jusqu'à sa peau et au-delà. En la regardant aujourd'hui, les yeux fermés, sereine et semblant dans une telle plénitude, je la vois comme une présence d'accueil infini. Elle se fond dans les éléments de la nature, elle est profondément en lien avec ses ressentis et perceptions et ouverte à tout ce qui l'entoure. Sa posture est souveraine, sans concession, je sens sa force et l'autorité qui émane d'elle. Une autorité qui est juste présence. Je suis émue et j'ai les larmes aux yeux en même temps que je porte ce nouveau regard sur elle : c'est la première fois que je la vois comme une « présence d'accueil ». J'ai toujours envie de pleurer, je ne sais pas pourquoi... des grosses larmes... à la saveur d'attendrissement. Je me souviens être restée de longues, longues minutes dans les temps qui ont suivi à la contempler, à me fondre dans son visage et ses courbes... la texture de ses courbes, de ses fleurs, à me sentir nourrie, apaisée, remplie par le simple fait de la regarder. Je me rappelle avoir lu une phrase de Plotin qui nous dit que « [...] toute chose se réjouit d'elle-même, et elle se réjouit d'elle-même parce qu'elle contemple l'autre. [...] En contemplant l'autre chose, elle se remplit d'elle-même »²¹.

Ce mouvement d'écriture performative m'offre cette première direction : je me sens invitée à créer un espace de vis-à-vis, de contemplation avec l'Autre en moi, en habitant mon mouvement sensoriel et ma sculpture, et en me mettant *face à face* avec les formes de ceux-ci.

Pause. Les mots de Barbier me rejoignent pour me parler d'une écoute sensible multi référentielle qui est présence méditative :

²¹ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Contemplation>

Elle est simplement la pleine conscience d'être avec ce qui est, ici et maintenant, dans le moindre geste, la moindre activité de la vie quotidienne. Elle demande un autre genre d'*epochè* (Husserl) : une suspension non seulement de toute théorie et conceptualisation, mais également de toute représentation imaginaire sur le monde. Voire de tout désir de « faire » quelque chose. [...] L'écoute est toujours une écoute-action spontanée. Elle agit sans même y penser. (Barbier, 1996, p. 70)

Lejeune approfondit ce lieu de l'écoute comme lieu qui permet la manifestation de la vie dans ses formes mouvantes : « Comment serions-nous informés de la cause de la Vie, si ce n'est en nous mettant à l'écoute de sa voix en nous, en entrant dans le secret de ses métamorphoses? En étant le lieu où elle puisse continuellement s'arriver, s'ingénier » (Lejeune, 1992, p. 56-57)? Je comprends cette contemplation comme une forme de présence méditative, vierge de toute représentation et de toute volonté de faire, une conscience d'être avec ce qui émerge dans chaque instant présent et quel que soit le geste effectué.

Je reviens à l'écoute... Une pensée émerge dans ce vide : quand je fais du mouvement sensoriel, ou que je sculpte, je me sens profondément dans un lieu d'écoute de la voie/voix de la Vie qui peut alors s'arriver en moi. Le geste même me semble être une « écoute-action immédiate » telle qu'en parle Barbier. Mais aussi quand je danse, ou dans le *corps à corps* avec la matière, quand je masse, quand je fais l'amour, quand je suis toute entière absorbée et présente dans mon geste. Ouverte à la réciprocité avec la matière autre, le bruit en moi des multiples voix qui m'habitent se tait dans le silence du mouvement. Quand je plonge dans mon geste, je ne pense pas au regard de l'autre, ni au mien propre que je pourrais avoir sur moi à cet instant-là. Je suis toute à l'écoute des impulsions et du mouvement que je sens dans mon corps, sans autre intention que de les suivre. Les changements et ajustements de gestes sont trop rapides et subtils pour que mon attention ait le loisir de bifurquer. Mon corps mouvant et relationnant dans un *corps à corps* avec la matière est pour moi comme un lieu intime de sécurité où le regard dominant introjecté n'a pas pu s'ancrer. Quand je plonge dans le flot de l'écriture, juste dans l'intention de suivre ce qui émerge, l'effet est le même. Mais dès que j'essaie de « faire » quelque chose, ou dès que la possibilité devient présente d'être sous le regard d'un autre – qui ne serait pas lui-même absorbé dans son geste avec moi dans

cet espace de présence méditative – je perds mon écoute et du coup mon écoute/action, je perds la trace de la Vie en moi, la source et le courant à la fois.

Je perds à l’instant le courant de l’écriture. Dans la nouvelle écoute que j’offre entre le texte et moi à cet instant, ma main se tend pour ouvrir le « Notre père » de Leloup (2007). Il s’ouvre sur l’interprétation d’un des Noms de Dieu, El. « En hébreu, El indique une direction. Littéralement, ce mot signifie « vers » (Leloup, 2007, p. 98). Tout de suite me revient en mémoire un passage d’un Kasàlà²² écrit il y a trois ans sur le thème de notre horizon, de ce vers quoi nous tendons, qui nous tient en marche : « *Je suis Elisha, la ronde danse, la magnifique promise, celle qui met au monde, libre et ondulante, mon âme agissante* » (Kasàlà de l’Horizon, 2012). Comme en réponse à l’arrêt du courant de l’écriture, ces dernières lignes me ramènent dans le lit du courant de ma danse. Elisha était le nom d’un personnage d’un livre qui m’avait inspirée il y a quelques années. Elle m’apparaît aujourd’hui dans un sens nouveau... El : vers Isha...

De Souzennelle (1997) s’invite ici instantanément. Elle décrit *Ishah* comme la face féminine de l’être humain androgyne, *Adam*. Elle est son âme, son Orient, les eaux des profondeurs dans lesquelles il doit pénétrer afin de l’épouser. Mariage où « Dieu montre ainsi à Adam la totalité de son ‘autre côté’, côté ‘ombre’, jusqu’à sa source » (De Souzenelle, 1997, p. 29). Elle nous dit que l’*Adam* fait œuvre mâle en Elle en la pénétrant, en la voyant et en la nommant. Il accomplit alors ce qui est encore inaccompli en lui, ce qui dort dans son inconscient, par cette union qui donne naissance à et fait croître *l’enfant-divin* qu’il est appelé à devenir.

Devant ce dernier paragraphe, je comprends en frissonnant que ma danse est une voie pour aller *Vers Ishah*, vers ma face féminine, mon âme, les eaux de mon inconscient, cet Autre-Elle en moi, comme une voie pour me mettre au monde, en la pénétrant, en la voyant

²² Le kasàlà est un art de la célébration africain qui propose de recourir à une parole libre, une parole poétique, métaphorique, symbolique, pour se nommer soi-même ou encore nommer l’autre avec des noms de force, des noms-devises, qui appellent la personne à l’existence et l’invitent à devenir encore plus vivante. <http://www.kasala.be>

et en la nommant. Ma *ronde danse* semble se positionner en réponse à la perte de contact avec le courant et la source de la vie en moi, intimement liée à la perte de ma capacité d'expression devant l'autre.

5.1.3 Noces : Dialogue intérieur

Annick de Souzennelle vient de m'offrir, de nous offrir une première apparition des polarités masculines et féminines. Écho à ma deuxième sculpture, qui avait émergé quelques mois après la première... Elle représentait pour moi un Il/Elle, je la nommais « **Dialogue intérieur** »... Aujourd'hui je trouve qu'elle ressemble vraiment au mariage entre l'Adam et son *Ishah* et je pourrais la nommer « **Noces** »... Au moment de l'offrir à l'amie pour qui je l'ai faite, les mots de Leloup me traversent et je lui partage : « Au commencement Dieu créa l'homme et la femme. Homme et femme il les créa. Ce qui est à l'image de Dieu, ce n'est pas l'homme et la femme, c'est leur relation » (Leloup, 2007)²³. J'avais eu de la peine à articuler la phrase tellement j'étais bouleversée. Soif de relation. Appel à ce dialogue entre les polarités féminines et masculines qui m'habitent, appel qui se fait entendre dans toute sa



force. « Mémoire de la genèse des formes où le masculin et le féminin, passant de la symbiose à l'osmose, n'en finissent pas de s'entre déchiffrer » (Lejeune, 1993, p. 57). Osmose vient du grec ancien *osmos* qui signifie poussée. Poussée de vie, elle est un mariage, un échange entre deux solutions séparées par une membrane semi-perméable, qui permet l'interpénétration. « Passage dans un autre monde, transition par une osmose où toute forme ancienne est désagrégée et dissoute »²⁴.

²³ <http://www.jeanyvesleloup.eu/les-metamorphoses-de-lechelle-amoureuse/>

²⁴ <https://fr.wiktionary.org/wiki/osmose>

Au moment où j'écris ce texte et que ce sens se met au monde, j'ai déjà réalisé tout le processus de *recherche-action* présenté dans ma méthodologie²⁵. Je suis ébahie de constater que les formes de mes deux premières sculptures me tracent naturellement cette voie qui m'apparaît aujourd'hui : la première m'invite à me tourner *Vers Ishah* en contemplant mon mouvement et les visages de mes sculptures et en suivant ma *ronde danse*. La seconde me montre que me tourner vers *Ishah* crée un dialogue intérieur, un mariage « entre » mes polarités masculines et féminines. Osmose où les formes anciennes se renouvellent. Interpénétration. Passage dans un autre monde. Co-crédation. Co-naissance.

Une évocation émerge en moi d'un moment vécu juste avant de réaliser cette sculpture « **Noces** ». Le fait de laisser l'eau couler à travers l'écriture, en même temps qu'elle me met plus en contact avec la vie en moi, me met plus en contact avec ce qui est blessé, souffrant en moi-même. Pénétration des ténèbres d'*Ishah*. Ombre dans laquelle j'ose plonger, qui semble attendre ma présence, mon regard bienveillant. Jour plein de vie suivi d'une nuit de ténèbres durant laquelle elle appelle plus fort. L'autorisation que je lui donne à être là m'amène à devenir autre en face d'elle pour ne pas me noyer. Je laisse parler à haute voix la petite fille terrorisée et je l'écoute... Je deviens double : celle qui dit sa douleur et celle qui la reçoit. Une voix émerge de celle qui l'écoute, l'entoure, se laisse toucher et être avec. Un dialogue s'était installé spontanément, fait d'accueil et d'expression, de part et d'autre. J'avais senti chaque mot me pénétrer et entrer en résonance avec chaque partie présente. Je deviens témoin de cet échange. Désidentification de ce qui souffre en moi. Désidentification qui n'est pas uniquement mentale, par force de volonté, ni par détournement de mon attention ailleurs pour ne pas donner place ou autorité à cette partie souffrante. Désidentification qui

²⁵ Le sens qui se crée dans le texte ci-dessus se découvre en temps réel de l'écrit, au jour d'aujourd'hui. Il s'actualise par rapport au sens qui était déjà là. Le projet de cette recherche-action et la partie qui concerne le processus de mouvement-vidéo a été mis en place un an avant l'écriture de ce mémoire. Comme présenté dans ma méthodologie, l'intention était de pouvoir me décoller de mon vécu dans mon mouvement sensoriel et de créer un espace entre mon regard et mon vécu en mouvement où je me sens dans une expression libre et authentique, sans guerre. L'intention était également d'essayer de faire du mouvement sous le regard de l'autre, regard qui provoque justement l'étouffement de mon expression et la guerre. À l'origine de ce projet, il n'y avait pas alors d'intention de *ronde danse* et ni le sens qui apparaît aujourd'hui en lien avec *Ishah*.

me concerne toute entière et qui a le goût d'un être ensemble. Désir d'écoute réelle. Entre-deux habité.

C'est la première fois que je me sens dans un cœur à cœur avec ce qui a tant crié pour être entendu, pour être rejoint dans une réciprocité d'amour... intimité d'amour dans une proximité permise par la distance. La sensation dans mon corps est celle d'un dédoublement entre une partie qui se redresse et s'étire en largeur dans la peau de mon dos et ma colonne vertébrale, et une autre partie secouée de sanglots que je ressens dans mes viscères... et qui s'effondre... enfin tenue. Je reste avec elle jusqu'à ce qu'elle se sente totalement accueillie dans son expression, totalement comprise. Progressivement, je ne sens plus qu'une unité corporelle, une même sensation de chaleur, de paix profonde, de tendresse... et d'amour... dans tout mon corps. Et pour la première fois, l'impression d'avoir traversé mes états dans une intégration, sans rien rejeter de moi-même. Sensation de traversée... Une partie de monde renouvelée. Sentiment de gratitude infinie. Sans le savoir, je venais de faire ce qui ressemble à une séance de Focusing de la relation intérieure.

Une nouvelle fois, je suis émue. Émue de cette rencontre de cœur à cœur avec une part de mon *Ishah*, de mon ombre. Cette rencontre intérieure dans une nouvelle forme relationnelle est fondatrice. L'apparition de ma sculpture « **Noces** », juste après cette rencontre avec *l'enfant blessée* en moi, semble me montrer naturellement une autre voie que celle de mon mouvement pour créer ce vis-à-vis, cette contemplation, cet « entre » en moi. Et ainsi pour créer ce dialogue, cet « entre-deux habité », cette osmose où les formes se renouvellent.

5.1.4 La soif d'accueil

Point d'appui. Je fais appel à l'autre, comme j'apprends à le faire quand je suis perdue. Les mots de Basset s'ouvrent sous mes yeux :

Il faut aussi que quelqu'un recueille les larmes, sèche les larmes et redonne de la réalité à la totalité; pleurerait-on s'il n'y avait en même temps l'autre qui s'émeut et console, c'est à dire rétablit à l'extérieur le lien qui s'est défait à l'intérieur? [...]

sans la bienveillance du ‘correspondant natal’, [...] sans ses paroles et ses gestes empathiques et enveloppants, comment aurions-nous pu accepter la perte de notre totalité originelle? Comment aurions-nous pu accueillir la réalité de la différence et par la suite, de l’altérité? Cela se passe exclusivement entre humains. Immense responsabilité [...] Il n’est pas question d’ignorer le nombre de ceux et celles qui développent une psychose, une forme d’autisme par refus, impossibilité ou/et incapacité de ‘naître’. [...] Veiller à créer autour de lui une atmosphère de douceur et de compréhension se révèlera plus fécond que d’être à l’affût de ses ‘caprices’, de ‘sa volonté de nous faire marcher sur la tête’, de sa ‘violence’ – autant d’images négatives qu’il nous arrive encore beaucoup trop souvent de projeter sur lui. (Basset, 2014, p. 124-125)

J’avais soif. J’ai soif. Je suis assoiffée de la bienveillance, de la douceur, de la compréhension que Basset décrit. Assoiffée de ce regard ouvert à l’autre qui ne l’enferme pas dans une pathologie mais est capable d’être à son écoute, de lui tenir la main, en respectant son rythme. Assoiffée de ce regard qui prend en compte toute la réalité humaine. J’avais manqué cruellement d’un autre qui m’accueille avec cette réelle bienveillance. De cette écoute qui ne cherche qu’une seule chose : être avec et comprendre ce qui est vivant en l’autre, dans cette compréhension de cœur à cœur. Trop souvent l’accueil offert était teinté d’une analyse et d’une volonté de sortir de la souffrance qui effaçait toute chance de véritable rencontre.

Le souvenir d’un moment de Focusing apparaît. Ma formatrice est en face de moi et m’accompagne dans mon processus. Tout un groupe m’entoure. Je me sens en confiance avec ces personnes, de par la bienveillance qui circule pour ces parts traumatisées de l’humain. Je sens mon corps se mettre à trembler de toutes ses cellules. Je suis impressionnée de l’intensité du tremblement. La part de moi terrifiée est au rendez-vous. Quelque chose me dit que c’est le moment de mon face-à-face avec la mort, à six mois. Je suis à l’écoute. Je suis cette part terrifiée et en même temps je suis ancrée dans la partie Autre de moi et soutenue par elle. Je suis aussi soutenue par la présence des autres tout autour.

Je l’entends. Elle voudrait hurler, mais aucun son ne sort. C’est une panique totale. J’entends le cri silencieux répéter en boucle en moi : IL N’Y A PERSONNE, IL N’Y A PERSONNE????!!! Terrorisée. Grâce à nos présences cumulées, moi et tous ceux qui sont

dans la pièce, je peux lui parler. Lui dire que je suis avec elle, que je la tiens. Lui donner de l'empathie, lui dire que je sens la terreur qu'elle traverse. Que personne ne lui demande d'être autre, de se mettre de côté. Je sens sa traversée, c'est comme si tout explosait dans mon corps, dans ma tête. Elle a tellement besoin d'attention qu'elle me submerge presque. Elle appelle une mère... la *Mère divine*... elle la supplie : « je t'en prie reste là ». De mon côté, je lui demande comment elle voudrait que moi je sois présente avec elle, de quoi elle a besoin? Elle me demande de lui chanter une berceuse, de la bercer. Mon accompagnante me propose une chanson, tous se mettent à la chanter autour de moi... C'est une chanson à la lune... Elle me fait sentir qu'elle resterait une éternité là... Elle boit la présence des autres, les sons de la berceuse... Elle boit comme une assoiffée. La sensation d'unité corporelle, d'apaisement émotionnel et de paix m'envahit. Elle a été accueillie, cette fois bercée par la Présence de plusieurs personnes, exactement dans l'état dans lequel elle était.

Je comprends que cette partie de moi traumatisée est tellement assoiffée qu'elle n'a jamais pu naître, ni « accueillir la réalité de la différence et, par la suite, de l'altérité » (Basset, 2014). Ma blessure, à vif dans mon inconscient, se révèle au fur et à mesure que je crée un espace d'accueil qui autorise à laisser s'exprimer, à laisser couler l'eau qui veut couler de moi. Elle se révèle au cœur de cette écriture comme elle se révèle quand je me positionne dans cette forme relationnelle avec soi-même qu'est le Focusing de la relation intérieure. Je comprends aussi que la présence empathique et enveloppante des autres, dans cette dernière expérience, m'offre la bienveillance du correspondant natal évoqué par Basset (2014) au début de ce paragraphe, qui me permet d'offrir à la partie terrorisée de moi un accueil à la mesure de son traumatisme. Quand le lien est brisé à l'intérieur : « Il n'y a personne!!! », ça prend parfois l'amour d'un village entier pour naître...

5.1.5 Une présence Autre qui disparaît sous le regard de l'autre

En même temps que de faire apparaître *l'enfant blessée*, ce dernier souvenir m'informe de ce lieu de vie premier : le nourrisson avait appelé une *Mère divine*, l'avait suppliée de rester là. Je suis profondément émue... Je m'aperçois que dans chacun de mes textes la

présence de cette mère est prégnante et fait couler mes larmes à chaque nouvelle rencontre. Elle était restée là, correspondant natal toute proche de moi. Le texte suivant qui émerge me montre que ma relation avec cette *Autre-Mère* s'incarne dans ma relation avec la nature, avec la danse et le mouvement, avec le corps et la matière...

Le 1^{er} janvier 2012 à la Réunion, il pleut une épaisse pluie tropicale, un rideau si épais que je vois à peine la mer à mon balcon, à peine mes voisins, quelques dizaines de mètres plus loin... Les couleurs vives et profondes vert intense, rose et orange de la végétation foisonnante à cette période de l'année se confondent et se mélangent dans un gris clairsemé, la lumière se fait opaque, mystérieuse, et l'horizon est brouillé, comme les sons recouverts par le vacarme, le grondement de la pluie qui s'abat à travers l'air, et rebondit sur la terre qui peine à l'absorber d'un seul coup... L'air est chaud et moite, la terre exulte et je suis en joie, les yeux humides d'émerveillement... Je descends en petite robe au milieu des hautes herbes de mon jardin, pieds nus, je respire l'odeur sauvage de la nature moite et reste là, trempée jusqu'à la moelle de mes os en un millième de seconde, je laisse danser mon corps avec les vagues d'eau qui surfent sur ma peau, me dégoulinent dans les yeux, les oreilles, la bouche, pieds enfoncés dans la terre chaude et fumante... Mon cœur est grand ouvert, il rit, je souris et chante à pleine bouche au milieu du voluptueux orchestre qui m'entoure, débordante de joie et de gratitude... Je pense : « Cette année commence par la plus belle journée du monde, oh mon dieu, merci d'être vivante ». (Récit phénoménologique, avril 2014)

... À 11 ans, je me souviens avoir écrit qu'une des seules choses qui me rattachaient à la vie étaient ces moments passés dans la nature... Peu de souvenirs avant cet âge... Les quelques écrits de mon adolescence me révèlent qu'ils m'offraient déjà un sentiment d'existence directement disponible, qui me faisait toucher à une autre dimension de la vie, à une saveur et à un émerveillement tellement pleins que je ne pouvais pas croire que la vie n'offre que la banalité et la face terne et brutale que je croyais voir dans la manière de vivre de ceux qui m'entouraient. [...]

La première fois que j'ai senti la coulée de vie, le mouvement autonome de ma vie, me mouvoir sans ma volonté,²⁶ j'ai aussi ressenti que ce mouvement était en lien avec le mouvement qui anime toute chose... Je voyais dans tout, autour de moi, en particulier dans la nature, une lumière nouvelle, une vague nouvelle, l'émerveillement de savoir et de voir, par l'expérience sentie de mon corps, que cette vie, partout, était vivante, animée du dedans, du dehors, de partout par cet incroyable mystère. Ce mystère, déjà perçu au moment de la mort de mon frère aîné, devenait senti comme une réalité incroyablement charnelle en moi à cet instant. À

²⁶ Je fais ici référence à l'expérience de rencontre avec le mouvement sensoriel à l'intérieur de moi et à ma pratique du mouvement libre que j'ai décrites dans mon cadre épistémologique.

cette période, je découvrais en moi avec le plus grand étonnement l'évidence prégnante de ma relation avec « le mouvement sensoriel » devenir le plus précieux de ma vie, relation à laquelle je m'abandonnais toute entière dans mon mouvement libre, dans une joie totale. (Extrait texte performatif, avril 2014)

Ces passages me ramènent dans un lieu de beauté qui avait toujours été là sans même que je m'en aperçoive. L'intensité de joie et du sentiment d'existence que je ressens dans ces instants en relation cette *Autre-Mère-Nature* compense et est à la mesure de la sensation d'être morte que je ressens au milieu des autres. J'ose à peine comprendre et dire que la force et la profondeur de ce sentiment d'existence m'ont maintenue en vie. Je me sens, secrètement, incroyablement incarnée et reliée à la vie dans ces instants et je peux, tout aussi secrètement, m'exprimer dans mon mouvement et ma danse sans retenue. Retrouver Elle, *Ishah*, ma face féminine... Dans les paragraphes précédents, j'étais invitée à contempler *Ishah* à travers l'expression de mon mouvement sensoriel et de ma sculpture et en suivant ma *ronde danse*. Je découvre ici qu'une part de²⁷ mon *Ishah* semble être ce lieu naturel de fluidité de ma danse et de mon mouvement sensoriel libre quand je suis en lien avec la terre, avec cette *Autre-Mère-Nature*. Lien avec la terre... ma sculpture... une part de mon *Ishah* est profondément en lien avec la terre. Lieu inviolé de moi. En écrivant ces quelques dernières lignes, je sens l'insécurité et la retenue me prendre petit à petit...

Ce qui monte en moi à cet instant-là vient de mon processus de mouvement-vidéo-journal²⁸. Je me souviens que, sur les vidéos de mouvement, dès lors que je suis en lien avec la nature mon visage s'éclaircit, s'épure, s'illumine et je semble alors m'exprimer plus. Mais pas sous le regard de l'autre. Dès que j' imagine que je vais être lue, dès que j' imagine que je vais être vue, tous mes élans s'étouffent.

Comment faire quand sous le regard de l'autre mon mouvement disparaît tout simplement, et je me retrouve là, comme une coquille vide à bouger à partir de rien dans une forme elle aussi vide... Je rencontre la même chose quand je dois prendre

²⁷ J'insiste sur le « une part de ». Annick de Souzennelle nous a dit que *Ishah* est la face féminine, l'âme de l'androgynisme Adam. Elle est **tout** ce qui sommeille dans l'inconscient. L'*enfant blessée* rencontrée dans les pages précédentes est aussi une part de mon *Ishah*.

²⁸ Je fais référence ici au processus décrit dans mon chapitre méthodologique.

la parole devant les autres ou quand je suis l'objet d'attention : tout se brouille en moi et n'ayant plus accès à la profondeur et l'information de mes élans, c'est une forme vide et à côté de la réalité de la vie qui s'est cachée loin en moi que j'offre aux autres. Une forme vide ou une forme empreinte de peur... Mon processus de maîtrise serait alors aussi un processus de rééducation au regard de l'autre et la recherche d'une voie qui me permette de rester en contact avec moi-même sous ce regard. Pour pouvoir être en relation moi avec l'autre et non pas que ma façade vide ou ma peur. (Journal-Mouvement, juin 2014)

Échos infinis de souvenirs... dont un moment de cercle dans mes formations de CNV. Après avoir médité, je me sens ancrée comme un roc dans ma chaise et dans le sol. Stable et solide, pleine et entière, ouverte aux autres... pleine aussi de leur présence. Incarnée. L'invitation est lancée du tour de parole. Mon cœur s'emballe instantanément. Et je sens mes pieds décoller du sol, ma présence me quitter... en quelques secondes je ne sens plus mon corps... je ne sens que ma tête et mes épaules qui se serrent, l'affolement et le mépris de moi-même qui me gagnent. La chute.

Je passe d'une joie et d'un amour total en lien avec cette *Autre-Mère-Nature* à la sensation d'être totalement déchirée, écrasée ou étouffée intérieurement dès que je suis sous le regard de l'autre. Séparée totalement et de cette *Autre*, et de la part inviolée de mon *Ishah* et de l'autre être humain en face de moi. Absence de coexistence, de lien, de réciprocité.

5.1.6 Premier souffle entre-nous

Après ce constat de disparaître devant le regard de l'autre, je sors du mouvement de la vague de l'écriture pour prendre ici mon souffle. Je prends une respiration, un premier recul pour m'adresser à vous. Dans cette première vague, je repasse dans les traces de ma problématique et du territoire du processus de *recherche-action* auparavant explorées, en retraçant d'autres sillons par les sens nouveaux qui se créent dans ce texte. Je tente de rassembler ici les sens qui me sont apparus.

L'autorisation première donnée par l'écriture performative crée dans l'espace du texte une possibilité de rencontre entre ce que je laisse s'exprimer et moi qui interagis avec ce qui

s'exprime, par les résonances et analogies qui émergent. Dans cette interaction, le sens qui se crée à chaque instant me dessine une voie, m'offre un sens-direction à suivre, un sens pour ma vie.

Je découvre que le sens qui naît face à ma première sculpture m'appelle à « **Retrouver *Ishah*** », ce féminin en moi, mon *âme*, qui est liée à ce qui sommeille dans mon inconscient. Pour retrouver *Ishah*, je suis invitée à me mettre en vis-à-vis des formes de mon mouvement sensoriel et de mes sculptures, et de suivre ma *ronde danse*. L'interprétation de ma deuxième sculpture me montre que rencontrer *Isha* revient à créer un *dialogue intérieur*, des « **Noces** » entre mes polarités féminines et masculines. Osmose où les formes anciennes se renouvellent. Pour créer ce dialogue, une autre voie vient s'ajouter aux autres : la voie du Focusing qui me fait rencontrer *l'enfant blessée* en moi. En rencontrant physiquement cette partie de mon *Isha* qu'est *l'enfant blessée* qui vit une rupture radicale du lien avec l'autre (Il n'y a personne!), je découvre que cette dernière a une telle soif d'accueil qu'elle n'est pas capable d'être en relation avec l'altérité d'autres êtres humains. Je découvre simultanément avec cette *enfant blessée* la présence d'une *Autre-Mère-Nature* avec laquelle je suis naturellement liée, naturellement en relation de réciprocité. La part inviolée de mon *Ishah* semble être le lieu de mon lien avec cette *Autre-Mère-Nature*. Ce lien disparaît quand je me retrouve sous le regard des autres, je perds alors à la fois la source et le courant de la vie en moi, ma capacité de m'exprimer, mon lien avec l'autre.

5.2 DEUXIÈME VAGUE : FLUIDITÉ²⁹

5.2.1 L'élan de vie de la femme sauvage

Je laisse résonner en moi cet entre-nous qui se clôt sur le constat de la disparition simultanée, sous le regard de l'autre, de mon lien avec la part de mon *Ishah* inviolée qui est

²⁹ C'est la phase de réceptivité de la maternité. C'est le rythme du féminin par lequel nous nous reconnectons à la terre, à nous-même et à notre environnement. Nous sommes réceptifs à tout ce qui est présent ici et maintenant dans notre monde intérieur, pleinement présents à nos émotions. C'est la voie vers notre vérité intérieure qui

en lien avec *l'Autre-Mère-Nature*, et de mon lien avec l'autre extérieur. L'écriture performative m'approche alors doucement du territoire de mon processus de *mouvement-vidéo-journal*.³⁰ Je me souviens que ce processus avait très vite fait naître en moi l'impulsion de danser une danse ondulante qui me semble résonner aujourd'hui avec la *ronde danse* évoquée dans la première vague. Cette séquence de mon Journal-Mouvement témoigne de cet élan qui naît en moi et de tout le processus d'interaction avec mon propre regard qui s'ensuit :

Dans la voiture, juste après avoir fait mon mouvement ce matin, j'écoutais de la salsa et en fredonnant dessus j'ai senti mon ventre se mettre en mouvement, des frissons me parcourir le crâne, et des larmes me sont montées aux yeux... larmes de quoi? Puis je suis rentrée dans la maison, et mon ventre sautillait tellement que j'ai mis la musique et commencé à danser...

Quand je me mets à danser sur cette musique, je me sens revenir « à la maison » et je ressens de la joie, de la liberté... je me filme et je me regarde tout de suite. En me regardant, je vois que malgré cela je suis toujours le dos courbé... et quelque chose de moi semble ne pas oser sa liberté... n'habite pas ses bras et la continuité jambes/bassin et tronc/tête/bras. Je remarque que dès que j'imagine qu'on me regarde, pouf, c'est comme si mon incarnation me déserte! Étrange sensation, comme si je devenais une poupée de chiffon...

Je repère que c'est quand je semble être présente à mon bassin que mon corps est tout entier habité et en rythme. Je danse tout de suite à nouveau avec l'intention de laisser mon bassin rouler et se déhancher comme apparemment il sait faire... en me voyant sur la vidéo, je suis très étonnée de voir mon bassin rouler comme ça! Je me sens chercheuse de la présence dans mon corps et de la façon dont je l'habite en dansant. Il y a quelques temps, je n'aurais jamais osé me filmer et me regarder! J'aurais eu trop peur du regard jugeant et destructeur que j'aurais pu avoir sur

nous donne l'impulsion de suivre notre ressenti, connectés à l'énergie féminine, à la naissance des choses et au pouvoir d'exister. Nous sommes vrais envers nous-même en écoutant et en répondant à nos besoins. Notre danse naît de la terre, nos pieds nous guident et nous enracinent dans le mouvement circulaire et continu, qui nous ouvre toutes les autres voies. <http://merlinlise.wix.com/dansenative#!la-danse-des-5-rythmes/c2414>

³⁰ Ce processus est détaillé dans mon cadre méthodologique. Dans celui-ci, j'investis mon mouvement quotidiennement et me filmer crée un espace où je me confronte au regard extérieur. Ce regard étant d'abord le mien et, ensuite, celui de ma co-chercheuse. Je peux ainsi me décoller de mon vécu en mouvement et créer le *vis-à-vis* proposé par ma sculpture *Retrouver-Elle/El-Ishah*. Dans ce vis-à-vis, je vais à la rencontre de moi-même en étant à l'écoute de ce que je vois, des formes, des apparitions, des impulsions qui naissent de mon mouvement. En écrivant quotidiennement mon journal, je peux aussi observer l'impact dans ma journée et les changements dans mon mouvement, c'est-à-dire comment il évolue et s'enchaîne d'une séance à l'autre, d'une journée à l'autre.

moi-même... C'est la première fois que j'interagis avec moi-même à partir de la vidéo... non pas pour améliorer ma danse mais pour accompagner moi-même ma présence en mouvement.

Je me regarde une seconde fois et me trouve encore trop courbée, encore trop peureuse de l'univers physique qui m'entoure. Je constate aussi la difficulté de l'accordage et de la circulation du mouvement entre mon bassin et mon tronc. Je danse une troisième fois avec l'intention de vraiment laisser mon bassin ondulant être le moteur de ma danse et de poser mon torse, mes lombaires, mes omoplates, ma cage thoracique, mes épaules dessus... je sens mon centre de gravité qui descend et mes genoux qui se plient... je suis plus près du sol, à tel point que j'ai l'impression d'avoir vraiment les jambes pliées... je m'invite à me tenir entre la terre et le ciel... campée dans mon bassin, j'invite ma tête à être droite, le regard devant moi et interagissant avec mon environnement et j'autorise mes bras à investir l'espace au-dessus de moi... je commence à devenir interactive, sans quitter mon bassin, et cela me donne la sensation d'habiter une forme de tonus corporel d'incarnation que j'aime, qui me dynamise. Je sens mon bas-ventre se contracter et mes abdominaux et mes muscles fessiers travailler. Ça me donne une impression sinon de puissance, au moins de stabilité. Je me regarde pour la troisième fois. Et je suis étonnée, voire impressionnée du changement entre la première vidéo et la troisième. J'aime la transformation que je vois à l'œuvre, je commence à aimer la fille que je vois dans la troisième vidéo. Je vois l'effet que cela fait quand elle a le regard ouvert devant elle, habité, qui ne fuit pas le contact avec l'extérieur. Cela me donne l'impression de pouvoir la rencontrer, tout simplement. (Journal-Mouvement, juin 2014)

Rester en contact avec l'autre et avec le monde extérieur me demande d'abord de rester en contact avec mon bassin. C'est ce qui m'apparaît dans cet extrait et dans mes séances de mouvement suivantes, dès que j'ouvre mon regard et accueille ce que je sens en mouvement comme ce que je vois sur les vidéos. Conversion du regard qui se met à l'écoute, au-delà du jugement. Après cette séquence, une première sculpture dans le cadre de ce processus émerge. Je la nomme « **La femme sauvage** ».



Les premières semaines de mouvement et cette sculpture me révèlent ma femme dansante au bassin ondulant comme lieu de ma plus profonde et libre présence et de ma stabilité. Femme sauvage, dansante et sensuelle, en lien avec la nature, qui semble être cette part de mon *Ishah* inviolée. Une sensualité dont j'ai le sentiment qu'elle n'a

pas pour fonction de séduire, mais juste de célébrer la vie et d'habiter la femme que je suis. Ces mots de Dominique Vincent me rejoignent : « L'élan passionné, chaleureux et sensuel qui monte des deux premiers centres, le sexe et le bas ventre, est l'impulsion même de la vie qui veut se réaliser dans toutes les dimensions de l'existence » (Vincent, 2013, p. 167). Sensualité comme relation et désir de vie.

Cette image de « **La femme sauvage** » m'évoque un retournement : le bassin en haut et la tête en bas, comme une invitation à mettre ce lieu de mon bassin au premier plan. Je constate face à ma sculpture et à ce passage de mon Journal-Mouvement qu'il est l'appui à partir duquel tout le reste de mon corps peut se propulser et s'habiter. Je vois aussi que la coupure entre le haut et le bas de mon corps est évidente. La métaphore de la Jérusalem intérieure me parle de cette coupure



en disant que « Dans l'ensemble, nous connaissons nos yeux, notre tête, notre cœur, nos bras et nos mains... et beaucoup moins bien notre ventre, notre sexe, nos fesses, nos jambes, surtout sur le plan des énergies »³¹. Contrairement à ce que décrit la métaphore, les énergies de mon bassin, de mon ventre et de mon sexe semblent être le lieu que je connais le mieux de moi-même, tout comme le lieu de ma relation avec l'*Autre-Mère-Nature*. Je remarque dans d'autres séquences de mouvement que quand je suis au sol, directement au contact de la terre, mon bassin est instantanément le moteur du mouvement. Mon corps semble alors se mouvoir dans une seule vague, en cohérence et avec une communication fluide entre le bas et le haut de mon corps. Dans l'observation que je continue à faire de moi-même en mouvement et le journal que j'écris au quotidien, je peux apercevoir qu'habiter mon bassin dans ma *ronde danse* me permet non seulement de faire le lien entre le haut et le bas de mon corps mais me rend aussi plus visible pour l'autre qui me regarde :

Je relis mon journal, tout le mois de juin. Je repère qu'il semble qu'à chaque fois que je suis plus incarnée et assumée dans mon mouvement et qu'il commence à me

³¹ <http://www.marie-elia.com/la-jerusalem-interieure>

raconter vraiment des choses, qui deviennent visibles pour l'autre de manière évidente, j'ai dansé la veille au soir, en vivant à chaque fois un beau moment d'expression de ma sensualité. (Journal-Mouvement, juin 2014)

Je suis curieuse de la boucle de réciprocité qui m'apparaît dans ce paragraphe : dès que j'investis mon mouvement sensoriel, cela fait naître l'élan en moi d'habiter cette danse « sensuelle », ma *ronde danse*, mon bassin ondulant, lieu de ma plus profonde présence, de la part de mon *Ishah* intacte. Je m'aperçois alors que c'est d'habiter cette danse qui me permet tout doucement de m'exprimer et d'apparaître plus dans l'expression de mon mouvement sensoriel sous le regard de l'autre.

5.2.2 Retrouvailles avec la Mère

Face à ce constat que d'habiter ce bassin ondulant et ma *ronde danse* me permet d'apparaître plus devant le regard de l'autre, je rencontre un paradoxe étrange qui me laisse démunie : quand je suis sous ce regard, c'est justement ma présence dans mon bassin qui me quitte en premier!

Je continue à m'apercevoir que c'est un rappel incessant pour moi que de lâcher la vigilance au milieu des autres pour « redescendre » dans ce lieu de mon bassin, qui est pourtant habité et l'endroit où je me sens le plus pleinement moi-même quand je l'habite. Je souris en pensant que c'est paradoxalement la partie haute de mon corps, qui semble la plus blessée et en souffrance, qui a du mal à lâcher le rôle du capitaine. (Journal-Mouvement, juin 2014)

Pendant les séquences de mouvement/danse suivantes, je ne cesse de poser mon attention sur l'absorption dans mon bassin et la communication entre bas et haut de mon corps. Au cœur de mes gestes, comme en réponse à cette division, jaillit une danse du tourbillon. Nouvelle danse qui me fait penser à celle des derviches tourneurs³² et qui semble

³² Les derviches tourneurs sont les membres de l'ordre musulman soufi appelé Mevlevi, fondé par Djalâl ad-Dîn Rûmî. Le soufisme est la branche mystique de l'islam. La danse des derviches tourneurs, appelée Sema, est leur principale pratique spirituelle, réalisée comme une prière, une danse de l'union. Les mouvements de cette danse ressemblent à ceux d'une toupie ou d'un tourbillon qui tourne autour de son axe tout en se déplaçant dans une spirale qui reproduit les mouvements des planètes autour du soleil. <http://www.planet-turquie-guide.com/mevlana-derviches.htm>

alléger, de tour en tour, l'espace douloureux de mon thorax. « *Je sens l'espace de mon cœur dans lequel semble se poser le mouvement... comme un espace dans mon thorax habité de douceur, comme si chaque tour était une caresse pour mon cœur et qu'il y a là un espace de paix et de douceur ouvert, dans un mouvement de dilatation* » (Journal-Mouvement, juin 2014). Juste après cette danse, j'ai l'élan de faire une invitation à cet espace de mon thorax, de mes poumons et de mon cœur à me raconter leur histoire... mon mouvement devient alors expressif et sollicite mon imaginaire, me touche. La nouvelle sculpture qui en émerge se nomme : « **Retrouvailles avec la Mère** ».



Ce matin, je regarde des bouts de ma vidéo et la forme de ma sculpture... je me demande si cette séquence n'est pas le témoin d'une entrée en relation avec moi-même d'une autre façon... mes mains qui viennent se poser sur moi très souvent, puis l'imaginaire dans le mouvement où j'ai eu la sensation de prendre un enfant mort dans les bras et de l'offrir au ciel, de le laisser aller. Je me dis que l'enfant est mon enfant intérieur que je commence vraiment à entourer et à prendre dans mes bras... peau à peau... ça me touche... je ne sais pas pourquoi... comme si ma sculpture me mettait devant le nez le symbole de la bonne mère... devenir une mère pour soi... je pense à Notre Dame de Guadalupe, au livre « Libérez la femme puissante » de Clarissa Pinkola Estés, à La Mère. Pourquoi Notre Dame de Guadalupe plutôt qu'une autre? Ma sculpture montre qu'elle rapatrie son enfant, elle l'enveloppe contre elle et le berce, elle chuchote à son oreille. Je vais chercher le livre...je l'ouvre au hasard et tombe directement sur l'image de Notre Dame de Guadalupe... avec un texte :

« *La bénédiction de la Guadalupe.*

Aurais-tu oublié?

Je suis ta mère.

Tu n'es pas seul.

Tu es sous ma protection.

Tout ce dont tu as besoin.

Demande-le-moi.

Ne te fais aucun souci.

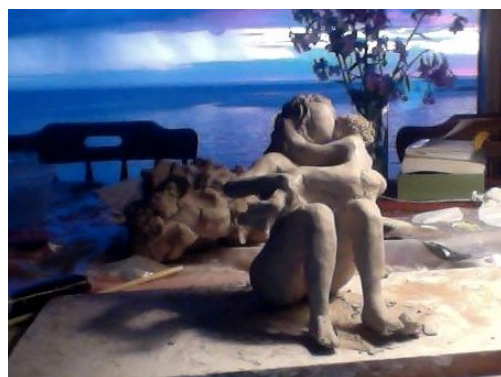
Ne suis-je pas là,

Moi qui suis ta mère?

Aurais-tu oublié?

Je t'aime et tu es sous ma protection. »

(Pinkola Estés, 2012, p. 375)



Ça y est, je pleure... voilà exactement ce que la femme de ma sculpture semble chuchoter à l'oreille de son enfant... mon cœur pleure, comme souvent quand je tombe sur les prières de ce livre, à chaudes larmes des profondeurs de mon être. Oui, toute la séquence de mouvements en lien avec mes poumons et mon cœur, j'étais une mère. Quelques pages plus loin, je trouve ce passage :

« La Nuestra Senora se tient dans un berceau de fleurs violettes, emblème de la mystérieuse lumière spirituelle qui, selon les mystiques, émane souvent de nos blessures et vient éclairer une voie nouvelle et nous conduire vers une floraison souvent inattendue, capable de nous surprendre en nous apportant une nouvelle forme de miséricorde et de vie créatrice. [...] Les rayos en forme de poisson ou d'amande qui entourent son corps sont le feu d'El Espirito Santo, le Saint-Esprit, l'inspireur des âmes. [...] En même temps, pour nous, ces rayos de l'Espirito Santo représentent le foyer à la chaleur duquel va venir se réchauffer la partie de l'âme que le moi ou autrui ont rejetée; la partie de l'âme que les autres ont à tort exilée ou traitée de manière brutale, sans la moindre affection; la partie de l'âme qui a été bannie et condamnée à mourir de froid. » (Pinkola Estés, 2012, p. 379)

... dans le livre, Notre Dame de Guadalupe est le chemin du cœur brisé, je l'avais oublié... et ça me ramène à la danse derviche... hier, Josée me disait dans une conversation que les derviches faisaient cette danse pour se libérer le cœur. Je suis émue de nouveau et il me semble qu'une marée de larmes est prête à déborder le barrage... (Journal-Mouvement, 21 juin 2014)

Je reste bouleversée face à mon émotion dans ce passage. Elle signe à mes yeux de véritables retrouvailles intérieures, au même goût que ma rencontre avec *l'enfant blessée* apparue dans la première vague. Ma présence soutenue dans mon bassin ondulant et la danse du tourbillon qui se crée alors ont fait simultanément émerger dans mon mouvement la présence de *l'enfant blessé*, ou partie de l'âme-*Ishah* condamnée à mourir de froid, et de la *Mère divine*. Cette mère apparaît cette fois sous la forme de Notre Dame de Guadalupe, celle qui réchauffe les cœurs brisés. Ils se retrouvent simultanément dans un même espace qui leur permet de se rencontrer, de s'embrasser, et mon cœur fond depuis les profondeurs de mon âme, bouleversé de ce contact.

5.2.3 Guerre : La métaphore du cœur brisé

Notre Dame de Guadeloupe, le chemin du cœur brisé... en écho, je me souviens d'un atelier de sculpture monté avec des amies, il y a trois ans. Parmi tous les thèmes explorés, l'un d'entre eux était celui de nos souffrances. L'invitation était celle d'autoriser la terre à matérialiser et à absorber l'intensité de notre blessure. Laisser la terre nous informer, dans une intention de transformer ensuite la forme qui naitrait. J'avais senti mon corps comme électrofilé en faisant la sculpture qui suit... l'impression de traverser une zone interdite. Une fois la sculpture faite, nous laissions monter quelques mots, en résonance avec la forme.



Voici ce qui avait émergé : *« Avant, à cet endroit, il y avait un sanctuaire, il y avait mon cœur posé dans son écrin de racines, de vie végétale, de vie spirituelle, de beauté pure... c'est un massacre, un carnage, tout est dévasté... la puissance des kalachnikovs a détruit mon écrin, dévasté la vie et arraché à son sanctuaire mon cœur à nu qu'il brise de part en part... »*

(Notes d'atelier, 2012)

Je suis très impressionnée par l'intensité que je ressens face à celle qui émane de la sculpture et de ces mots. Impressionnée de faire face au fait que cette intensité m'habite. Vincent affirme que le corps porte la mémoire individuelle et collective. « Il est le lieu de gestation et d'émergence de processus qui le dépassent et qui cherchent à s'actualiser. En ce sens il est le lieu où l'inconscient individuel et collectif se rencontrent et se manifestent » (Vincent, 2013, p. 125). La chanson « *Il n'y a pas d'amour heureux* » se met à chanter en moi. Je fais une recherche. Elle a été écrite en 1946 par Louis Aragon, poète, écrivain et journaliste qui prit pendant la Seconde Guerre mondiale le parti de la résistance contre le nazisme. En la chantant, je résonne le plus fort à ces passages :

« Mon bel amour mon cher amour ma déchirure,
Je te porte dans moi comme un oiseau blessé,
[...]

Il n'y a pas d'amour qui ne soit à douleur
 Il n'y a pas d'amour, dont on ne soit meurtri
 Il n'y a pas d'amour dont on ne soit flétri
 Il n'y a pas d'amour heureux. »

Je porte en moi une déchirure d'amour... J'apprends de Louis Aragon qu'il est en deuxième année de médecine quand il est mobilisé, à ce titre, comme brancardier. « Sur le front, il fait l'expérience des chairs blessées, de la violence extrême de la Première Guerre mondiale, d'une horreur dont on ne revient jamais tout à fait mais qui réapparaîtra constamment dans son œuvre et qui est à l'origine de son engagement futur »³³. Je frémis face au lien qui m'apparaît : mon grand-père paternel aussi fut mobilisé à 18 ans alors qu'il commençait ses études de médecine, sur le front de la Première Guerre mondiale. Du côté maternel, mes deux arrière-grands-pères étaient morts des suites de la Première Guerre mondiale. Ces découvertes, en lien avec les mots de Vincent, ouvrent ma conscience au poids d'un héritage bien plus large que ce que j'aurais pu imaginer.

Beaucoup de personnes n'ont pas vécu, enfants ou adultes, en zone de conflits armés, et pourtant souffrent de symptômes rigoureusement identiques à ceux du syndrome de stress post-traumatique des vétérans. Dans une famille dysfonctionnelle, où les parents crient et se battent, une famille où il y a des tentatives de suicide et autres formes de morts violentes, des séparations, des accidents, des maladies, l'organisme subit l'équivalent d'une situation de guerre et produit les mêmes effets psychologiques. L'abandon ou l'absence effective des parents sur une période de temps entraîne des effets similaires. [...] Chaque conflit, que ce soit un affrontement entre les jeunes d'une cité et la police, ou entre deux pays, ne cause pas que des blessés et des morts comptabilisés au journal de 20 heures. Les personnes impliquées, toutes sans exception, ont quelque chose de l'humain qui implose en elles. [...] La plupart d'entre nous ont eu des grands-parents ou arrière-grands-parents qui ont participé à la première guerre mondiale, qui y ont été blessés ou qui y sont morts. Les conséquences psychologiques sont infiniment plus importantes que tout ce qui est imaginable, et ce, sur plusieurs générations. (Vincent, 2013, p. 200)

³³ https://fr.wikipedia.org/wiki/Louis_Aragon

J'aperçois maintenant que mon défi de coexistence et de dialogue dans l'altérité prend racine au creuset même d'une guerre millénaire. Le cœur brisé par cette déchirure d'amour semble pouvoir se transmettre de générations en générations. Cette expérience était imbibée dans ma chair avant même ma naissance.

Je ne sais dire pourquoi ce qui me vient à cet instant est le souvenir que, dans mes explorations de Focusing de la relation intérieure, j'avais découvert une partie de moi habitée par cette croyance : « Seul le plus fort peut exister ». Écho : « Il n'y a pas d'amour heureux ». Cet héritage transgénérationnel et la présence de cette partie de moi éclairent d'un sens nouveau cette phrase de Claire Lejeune et le sens que je lui donnais déjà : « *"Conscience de n'avoir que du vide entre deux fictions contraires, d'être le lieu d'un universel appel d'amour privé de langue"* (Lejeune, 1992, p. 50). *Que du vide et que de la violence, que du meurtre symbolique, psychique et physique d'une fiction par l'autre...* » (Extrait de Journal-Mouvement, juin 2014). Non-coexistence radicale avec l'autre, amour blessé, impossible dialogue.

Le déroulement de ce texte rend visible l'ampleur de ma blessure de non-coexistence, de cette séparation radicale... qui m'impressionne toujours. Ma raison tente de me faire croire que cela n'existe pas. Ce qui se révèle dans le mouvement de la vie qui s'écoule et du dialogue avec les autres – auteurs, mouvement, sculptures et tous les mots et les sens qui apparaissent dans le texte – fait autorité en moi et rend visible ma terreur des autres, de l'autre étranger à moi. De l'autre quand je sens la moindre absence de dialogue ou de réciprocité, la moindre absence d'accueil, que ce soit en moi ou en l'autre. De l'autre quand je dois apparaître et m'avancer vers la relation.

5.2.4 Non-coexistence et guerre intérieures

J'ai à cet instant de la tendresse pour mon cœur que je peux comprendre dans son ressenti face à tout élan de vie devant l'autre, comme une menace de mort. Mes tentatives

relationnelles, d'accueil de l'autre et d'expression, de recevoir ou d'offrir quoi que ce soit de moi peuvent bien être vouées à l'échec tant que l'altérité reste une telle menace.

Je me souviens que dans une mes séances d'exploration de Focusing j'avais rencontré une partie de moi pleine de vie, d'élan et d'entrain. Pleine de désir d'explorer le monde et de rencontres, qui n'avait qu'un seul mot en tête : jouer, jouer, jouer! Je la sentais dans mon ventre. Quand je lui demandais comment elle voulait que je sois avec elle, elle me regardait droit dans les yeux, gonflée de confiance, et me demandait de la laisser exprimer ses élans. Dès qu'elle entendait ça, une autre partie de moi située dans mon cœur se manifestait avec force et prenait toute la place... elle pleurait... elle me disait en larmes qu'elle savait que cette partie dans mon ventre voulait vivre mais qu'elle était vraiment désolée, qu'elle n'était pas capable de la laisser exprimer ses élans spontanés. Elle me demandait même de ne pas lui demander ça. La moindre idée de laisser s'exprimer l'autre partie la faisait paniquer de manière extrême.

En écrivant, je me rends compte que même si je croyais déjà connaître ces parties de moi sous la forme de la *femme sauvage* et de mon *cœur brisé par la guerre*, elles se révèlent pour la première fois dans l'expérience d'interaction qu'elles vivent en moi. Elles se révèlent plus profondément dans leur intimité grâce à l'écoute inconditionnelle et au cœur à cœur que je leur offre dans le Focusing.

J'avais également rencontré dans cette même séance cette autre partie qui porte la croyance que « Seul le plus fort peut exister ». Elle me hurlait dessus, haineuse. Il est intolérable pour elle de me voir dans ma vulnérabilité et ma fragilité, dans mes « erreurs », mon humanité. C'est elle qui m'attaque à chaque tentative d'expression et me condamne dès que j'ai l'impression que l'expression en question n'a pas créé de réciprocité, n'a pas permis d'être ensemble. C'est elle qui m'empêche d'accueillir les autres avec toute l'ouverture, la curiosité et la réjouissance que je voudrais. C'est elle qui me donne aussi la peur d'écraser les autres si je prends ma place d'expression. Quand je lui demandais comment elle voudrait que je sois avec elle, elle me disait violemment de m'en aller, elle m'insultait. Je restais loin, mais je restais là. Je lui donnais de l'empathie, silencieuse d'abord, tellement il lui était

insupportable de recevoir de l'attention et de l'amour. Je la sentais petit à petit trembler dans sa structure rigide qui tenait sa position de toutes ses forces, les deux bras tenus fermement en croix devant moi, barrant le passage devant mon cœur et mon visage. Très progressivement, elle se laissait détendre...

La séparation ou non-coexistence entre les élans de vie de la *femme sauvage*, mon *cœur brisé* et cette partie à la croyance que « *Seul le plus fort peut exister* » qui se font la guerre en moi m'apparaît clairement dans ce passage. Je comprends que cette dernière partie, elle aussi marquée par la guerre, lutte pour ma survie. Elle barre le passage devant mon cœur et mon visage, me rendant invisible pour l'autre, empêchant tout élan qui monterait de mon ventre de s'exprimer. Ces mots de mon journal me reviennent une fois encore : « *Je souris en pensant que c'est paradoxalement la partie haute de mon corps, la plus blessée et en souffrance, qui a du mal à lâcher le rôle du capitaine* ». Cette partie domine mon monde et m'empêche de jouer, de jouer avec l'autre. En même temps, elle protège *mon cœur brisé* de ressentir une panique extrême si jamais cet élan intérieur s'exprimait.

Je rencontre physiquement en moi toutes ces parties grâce au Focusing de la relation intérieure. Pour Isabelle Padovani³⁴, qui s'appuie entre autres sur le Focusing, ces parties sont autant d'aspects intérieurs fonctionnant de manière autonome, comme des enfants en nous stoppés dans leur croissance mais qui agissent à notre insu. En leur donnant de l'empathie, en les accueillant, je les rencontre comme si chacune était une partie-enfant de moi, une partie de mon âme-*Ishah*, blessée ou non.

5.2.5 L'accueil qui rassemble, réunit et intègre

Je souris face à l'apparition une nouvelle fois de la notion d'accueil et face à la curiosité que j'ai tout d'un coup d'aller rechercher l'étymologie du mot accueillir : « Cérémonie ou prestation réservée à un nouvel arrivant, consistant généralement à lui souhaiter la bienvenue

³⁴ <https://www.youtube.com/user/kegwenacl11>

et à l'aider dans son intégration ou ses démarches »³⁵. Il vient du latin *ad* qui signifie « vers » et *colligere*, « recueillir, rassembler ».

La pensée me revient que l'apparition simultanée de la Mère et de l'enfant en moi dans mon mouvement et ma sculpture a eu lieu après que j'aie posé de manière assidue mon attention dans mon bassin et investi ma danse ondulante. Je fais un lien immédiat avec le Focusing où, au début de chaque séance, je prends le temps de m'enraciner dans mon bassin et mes jambes, dans mon lien avec la terre et avec la nature. Je suis alors en lien avec la présence de cette *Autre-Mère-Nature* qui devient présence en moi. Suite à cette définition du mot accueillir, je reconnais dans cette Mère l'incarnation d'une bonté seule capable de souhaiter la bienvenue et de se tenir en relation avec tous les « enfants », toutes les parties de moi, de mon âme, leur permettant d'être recueillies, rassemblées, intégrées en son sein.

Dans chaque rencontre, la première chose que je dis à chacune des parties qui émergent est : « *Je te vois, bonjour, bienvenue. Tu peux prendre toute la place dont tu as besoin, je suis là, avec toi* ». Je me sens alors imprégnée de tendresse pour tout ce qui en moi se montre et que j'exprime, en pensées, en images, en sensations, en émotions, en mouvements et en gestes, quelle que soit l'intensité émotionnelle ou la forme de ce qui se présente. Comme dans ma première expérience de rencontre avec l'*enfant-blessée*, je me sens à chaque fois dans un cœur à cœur et en même temps devenir témoin d'un échange à deux, ou même à beaucoup plus d'identités et d'altérités en moi, dans le même espace. Je deviens témoin-médiateur entre tous ces autres et la présence de cette *Autre-Mère-Nature* avec laquelle je suis en lien.

J'ouvre le livre de Claire Heartsong juste à côté de moi... sur ces mots : « Le chemin du retour vers l'espoir procède toujours d'un ajustement de perception et d'attitude – une aptitude à s'aligner sur la capacité de la Mère divine de reconnaître et de ressentir l'émotion sans jugement ni réaction » (Heartsong, 2009, p. 315). Je comprends qu'à travers le Focusing je me dépose dans le sein de cette mère. Je me laisse porter par son amour inconditionnel

³⁵ <https://fr.wiktionary.org/wiki/accueil>

envers chaque partie de moi qui se révèle, sans aucune préférence pour l'une ou l'autre. Sortie radicale d'une dualité qui exclut. L'accueil de cette *Mère divine* permet à chaque partie qui m'habite de petit à petit se dévoiler dans sa propre intimité, et de s'intégrer en ressentant son émotion jusqu'au bout de son amplitude. Je leur demande toujours comment elles aimeraient que je sois avec elles, quels sont leurs besoins. En y répondant, de la même manière que quand tout le groupe s'était mis à chanter une berceuse autour de moi, je continue à les aider dans leur intégration. Je reste avec elles jusqu'à ce que, dans mon corps, je ne ressente plus qu'une même sensation de tendresse, de paix et d'amour. Réunion. Osmose.

Je découvre émerveillée le lien de réciprocité qui se crée en moi. Cette présence de l'*Autre-Mère-Nature* me permet de recueillir tout ce qui me traverse, toutes les parties de moi, parties-enfants, parties de mon âme. Elle leur permet de se dévoiler petit à petit dans leur intimité, de vivre leurs émotions en étant accueillies jusqu'au bout de leur soif, de se sentir reconnues dans leur expérience, entendues dans leurs besoins et ainsi d'être rassemblées en son sein. Elle me permet d'en faire l'intégration et la synthèse que je cherche. Les mots de Basset (2010) apparus dans la « première vague » de cet écrit reviennent en moi... correspondant natal qui redonne de la réalité à la totalité. Ce passage qui émerge à cet instant me montre qu'elle créait déjà ce climat de paix en moi, sans même que je m'en aperçoive et que je sois vraiment actrice de cette relation :

« La Sainte Mère, quand on la voit avec ce que jadis on appelait avec respect 'les yeux des îles', est protectrice de la santé, du souffle de vie [...] : l'océan qui berce l'enfant jusqu'à sa naissance, l'océan plus grand où vit toute vie. » (Pinkola Estés, 2012, p. 395) De nouveau Clarissa me renvoie à l'île de la Réunion, à l'océan, à la Mère-eau. Je vois l'effet sur moi de vivre dans cette maison de Véronique où je me sens comme à la Réunion... l'immensité de la vue sur le fleuve et l'horizon devant moi, la chaleur, un bout de forêt tout près, le bruit des vagues que j'entends de ma chambre... c'est comme si tout s'apaisait en moi, je me sens vivante et mes impulsions sont moins laborieuses à mettre en action, je ressens plus mes rythmes internes et je me sens nourrie affectivement. Je me reconnais plus facilement dans cet environnement. (Journal-Mouvement, juin 2014)

Cette *Autre-Mère-Nature* permet le rassemblement, la ré-union, l'intégration de la totalité des parties qui m'habitent. Elle me ramène dans un endroit de paix et me permet de

me mettre en action plus facilement à partir de mes élans internes. Cela me ramène une fois de plus à ma présence dans mon mouvement qui, quand elle est située dans mon bassin, permet à tout mon corps d'être ensemble, de bouger en harmonie, en cohérence, rassemblé. Bassin-source-océan, lieu en même temps de la femme sauvage et du lien avec *l'Autre-Mère*, élan de vie et accueil.

5.2.6 Deuxième souffle entre-nous

Je m'arrête ici le temps d'une deuxième respiration entre nous. L'écriture continue de faire naître des sens dans l'interaction entre les parcelles de territoire de mon *processus de recherche-action* qui émergent, les auteurs, ma résonance dans l'instant. Ces sens continuent de me donner des orientations et de s'intégrer à ma compréhension du présent.

Cette nouvelle vague m'amène de ma femme sauvage et dansante à la Mère, à m'habiter, à me rencontrer et à me co-naître pas à pas dans différentes facettes de mon *Ishah*. Le mouvement fait d'abord naître l'élan dans mon ventre d'investir ma *ronde danse*. La part de mon *Ishah* inviolée se précise dans sa dimension corporelle située au niveau de mon bassin qui ondule naturellement. Investir cette danse en habitant ce lieu de mon bassin ondulant me permet de créer un lien entre le bas et le haut de mon corps, tout comme cela me permet d'être en lien avec cette *Autre-Mère-Nature* et avec l'autre à l'extérieur en me montrant plus sous son regard. La réciprocité semble se créer dans tous les *entre* en même temps.

De ma *ronde danse* naît une autre *ronde danse*, celle du tourbillon des derviches tourneurs qui met mon cœur en mouvement et permet alors à ce qui veut s'exprimer et être vu en moi d'apparaître doucement à mon propre regard et au regard de l'autre. Au vôtre ici. Nos regards sont une nouvelle fois en face de cette *Autre-Mère-Nature* qui émerge simultanément à mon *cœur brisé* par la guerre. Dévoilement de ma déchirure d'amour.

Dans le même mouvement d'écriture, j'aperçois que mes séances de Focusing de la relation intérieure, grâce à ma présence dans mon bassin qui me permet d'être en lien avec *cette Autre-Mère*, me font rencontrer différentes parts de mon *Ishah*, en leur permettant de

se révéler dans l'intimité de l'expérience qu'elles vivent en moi. Je découvre la division intérieure qui m'habite entre cette partie *sauvage* dans mon ventre aux élans joyeux, cette partie dans mon *cœur brisé* paniquée à l'idée que quoi que ce soit puisse s'exprimer de la part *sauvage*, et cette partie dans ma tête qui fait barrage devant mon cœur et mon visage, accrochée à sa croyance que « *Seul le plus fort peut exister* ». Je découvre et ressens en la rencontrant que cette dernière partie est aussi profondément marquée par la guerre et qu'elle semble tenter de garder de toutes ses forces le rôle du capitaine pour protéger mon cœur, bloquant tout élan qui viendrait de mon ventre. J'aperçois que la relation entre l'*Autre-Mère-Nature* et ces enfants-parties de moi à travers le Focusing me permet de les accueillir, de les recueillir chacune et toutes ensemble en moi et de les aider dans leur intégration dans l'ensemble de ce que je suis. Dans le climat de paix qui s'installe alors, je peux laisser s'exprimer plus facilement quelque chose de moi à partir de mon impulsion interne.

Je me sens tout d'un coup perdue. J'ai l'impression de tourner en rond en cherchant à faire émerger cette voix tierce que je désespère de voir apparaître. Voix tierce tournée vers l'autre, vers vous, cherchant à se communiquer à vous dans cet espace entre. Voix qui cherche la posture et les mots qui la situeraient dans cet espace de réciprocité. Qui cherche à rejoindre l'autre rive, celle d'une authenticité nue... j'ai la tentation de tout recommencer, de changer de cap. Basset m'offre ces mots à cet instant :

Venir au monde fut une épreuve redoutable. Y prendre racine eut été impossible sans la bienveillance d'au moins une personne. [...] de quoi s'agit-il exactement? De cette bonté parfaitement gratuite jaillissant d'un cœur qui se réjouit de l'existence d'un autre être humain. [...] La bonté n'est pas une catégorie morale mais un climat. C'est un équivalent utérin, mais au niveau de l'esprit. (2014, p. 307-308)

J'ai découvert cette part de mon *Ishah* inviolée dans mon bassin ondulant qui semble me permettre de créer de la réciprocité et du dialogue à l'intérieur de moi, me fait être en lien avec l'*Autre-Mère-Nature* et apparaître à mon propre regard et au regard de l'autre. Dans ces derniers mots, Basset me ramène à un autre correspondant natal, bonté utérine qui doit être aussi au niveau de l'esprit d'une autre personne pour permettre de vraiment venir au monde,

de naître. Ce passage de la bonté utérine au niveau du bassin à la bonté utérine au niveau de l'esprit me donne l'impulsion pour plonger dans la prochaine vague.

5.3 TROISIÈME VAGUE : STACCATO³⁶

5.3.1 La conversion du regard : Vers l'émergence du « sujet-jeu »

Basset nous parle donc d'un équivalent utérin au niveau de l'esprit, bonté d'une autre personne qui permet de venir au monde, d'apparaître. Eschaliier la rejoint en illustrant ainsi la puissance du regard de l'autre :

Celui des autres sur soi et, par ricochet, de soi sur soi-même. [...] les autres portaient sur moi un regard neuf, ouvert, qui ne me limitait pas, ne me cloisonnait pas, ne me définissait pas. [...] Mon univers intérieur s'expansait, toutes les facettes de ma personnalité se déployaient, prenaient leur place, étaient libres de se mettre en action. (Eschaliier, 2009, p. 105)

Dans mon processus de mouvement-vidéo-journal, au fur et à mesure que j'interagis avec moi-même à travers la vidéo, mes écrits et le regard stable et ouvert de ma co-chercheuse sur mes vidéos, j'apprends tout doucement à avoir ce regard ouvert sur moi-même. Je l'apprends aussi dans cet écrit au fur et à mesure que j'interagis avec le texte. Une nouvelle séquence de mouvement qui émerge me montre que ce regard et la nouvelle relation d'intimité qui s'installe entre cette *Autre-Mère* et toutes les parties de moi semblent me faire naître plus libre dans mon expression, plus assumée dans mes choix, plus ouverte à l'extérieur. Je ressens une réelle évolution dans mon mouvement, que je décris :

En temps réel dans mon mouvement ce matin, je me sens plus libre, comme une pression qui se relâche, et comme une envie de profiter de mon corps en mouvement. Il me semble que je laisse les accélérations se faire plus spontanément et joue plus

³⁶ C'est la phase de contraction. Le rythme masculin de la clarté, de l'affirmation de sa présence, de l'expression transparente du cœur, sans crainte, dans le jeu avec l'autre. Il nous montre comment nous tenir dans le monde connectés à nos pieds et à nos sentiments, et comment mettre nos limites. Notre danse devient plus en pulsation avec des mouvements géométriques, clairs, directionnels. C'est aussi le rythme du feu, de l'action, de la passion qui nous entraîne vers un but. <http://merlinlise.wix.com/dansenative#!la-danse-des-5-rythmes/c2414>

avec mon mouvement sans accorder d'importance au fait de le perdre ou pas. [...] j'habite ma sensualité en me laissant vraiment faire par mon danseur invisible... je me laisse faire et paradoxalement je me sens plus active dans les gestes que j'ose. [...] Je suis touchée par la fluidité dans mon mouvement et le plus de présence qui s'y installe. Je remarque que mon regard est vraiment interactif avec l'extérieur de moi et concerne ce qui m'entoure, proche ou loin... même si je ne saisis pas toute l'histoire, j'ai vraiment l'impression qu'une histoire se raconte. Effet d'apaisement. Je remarque des nouveautés comme le fait d'être en équilibre sur un pied et de bouger l'ensemble du reste de mon corps, ce qui me donne un sentiment de maîtrise et de liberté d'autant plus que je sais et sens que mon équilibre ne doit rien à mes muscles mais tout à mon ancrage et à l'organisation articulaire qui s'accorde...

C'est comme si je voyais l'interaction entre le mouvement et moi dans le sens que le mouvement me propose une impulsion et je fais le choix de m'engager ou non à me laisser entraîner par lui... comme si je voyais clairement que nous sommes deux et que mon engagement est plus entier et plus assumé. Il m'entraîne vers le fleuve et je souris, il commence à m'entraîner dans la spirale derviche et j'ai l'impression d'être son amante. Il me propose la forme du « violon »³⁷ et j'y vais avec joie. Il accélère et je suis l'accélération en rechignant et en trouvant qu'il exagère. (Journal-Mouvement, juin 2014)

Ce passage témoigne pour moi de l'émergence d'un sujet qui s'exprime plus librement. La pression qu'exerce en moi la peur d'apparaître sous le regard de l'autre se relâche et laisse doucement la place au désir de rencontre : de me rencontrer et de rencontrer *l'autre-impulsion organique du mouvement*, de rencontrer l'autre à l'extérieur. Un laisser-faire semble s'installer avec l'envie de jouer, simultanément au consentement à perdre cette *autre-impulsion* en moi, à me perdre, à perdre le fil du courant. Je nomme *sujet-jeu* cette nouvelle part de moi qui semble se situer dans le lieu de l'*antre* de la relation *entre l'impulsion*, le monde extérieur, et mes résonances. *Sujet-Jeu* comme ce qui habite l'espace, le jeu entre plusieurs. Je le comprends comme la part plus active de moi, qui entre vraiment en dialogue avec cette *impulsion organique* qui me propose des orientations, tout en ayant un regard ouvert sur le monde extérieur dans l'interaction. Interaction qui se met à raconter une

³⁷ Le violon est une des formes « codifiées » du mouvement sensoriel, qui fait partie du quatrième degré du codifié. Il n'est décrit dans aucun livre à ma connaissance, je l'ai pratiqué dans des stages en art martial sensoriel. Il fait partie des mouvements les plus expressifs à mes yeux et a une saveur particulière qui est celle d'avoir vraiment l'impression de jouer de la musique et d'être accordée avec la musique de la vie, de danser avec cette musique en se laissant habiter par cette forme.

histoire... écho à la voix narrative que je cherche, dont j'espère l'avènement. Voix qui pourrait se raconter à l'autre sans risquer de perdre son intégrité, sans se soumettre ou sans vouloir dominer pour se protéger, mais dans sa légitimité, son intégrité, son authenticité et sa dignité. Regard ouvert. Voix qui peut s'offrir...

Voix qui peut s'offrir... juste après cette séquence où mon désir de rencontrer l'autre grandit, pour la première fois je réalise mon mouvement sous le regard en direct de ma co-chercheuse, sans l'interface de la vidéo.

Puis dans le libre, je sens que chacun de mes gestes est le fruit d'une bataille intérieure, dans la chair de mes muscles et de mes os, entre une force qui stopperait tout mouvement et retient, et la force du mouvement qui emmène le geste. Je fais le choix à chaque instant de suivre ce dernier. La bataille se fait aussi dans mon esprit entre tous les jugements qui m'assaillent et l'envie de juste être présente à ce qui est, sans pression de performance. Là où je disais que mon regard jugeant sur moi et mon anxiété d'apparaître et d'être sous le regard de l'autre avaient disparu sous la vidéo, ils émergent cette fois fort sous le regard en temps réel de Vinciane. Mon corps tremble et ce sont notamment mes jambes qui sont d'un coup beaucoup moins stables. En direct sous le regard de l'autre, une force contraire à l'expression émerge avec puissance. (Journal-Mouvement, juillet 2014)

Ce passage m'évoque la bataille qui se joue en moi également dans les jeux de rôles que nous sommes invités à faire en communication non violente. Je constate à chaque fois que devant celui ou celle à qui je dois parler, je suis paralysée par une lutte intérieure. Dès que je commence à parler, j'essaye de gérer en temps réel la réaction de l'autre que je sens, et je perds le lieu de mon authenticité. Mais dès que je me tourne vers le « facilitateur » et non plus vers celui auquel s'adresse mon message, je m'exprime du présent, du lieu le plus simple et le plus vrai de moi, authentique et vulnérable. Et mon partenaire de jeu de rôle, alors même qu'il n'est plus mon interlocuteur direct, est à chaque fois rejoint, touché. Quand, après maintes tentatives, j'arrive à m'adresser directement à l'autre de ce même lieu de vulnérabilité et d'authenticité, du lieu de mon cœur, la surchauffe émotionnelle est tellement intense que mes mots sont presque étouffés par mes sanglots. Sanglots comme autant de vagues qui déferlent en moi avec tant de force qu'elles menacent de m'engloutir.

Je constate que malgré tout le trajet parcouru, être vue par l'autre me projette toujours dans un état de guerre. Je fais la supposition que la force physique contraire à l'expression qui m'écrase et les jugements qui m'assaillent sont le fait de la partie de moi pour laquelle *Seul le plus fort peut exister*. Elle veut protéger mon cœur de l'exposition à l'autre et le bas de mon corps se déserte alors. Quand je renonce à me relier à l'autre, je suis capable d'être en lien avec mon authenticité. Et quand l'expression vers l'autre réussit à passer malgré cette partie, c'est mon cœur qui décompense...

5.3.2 Sous le regard de l'autre : la liberté d'expression de l'homme qui consent à la vulnérabilité

Dans la dernière séance de mouvement évoquée, sous le regard de ma co-chercheuse, le mouvement qui finit par se donner et que je consens à suivre m'évoque celui d'un animal sauvage. Animal qui se déplace à quatre pattes ou accroupi, les cheveux devant le visage, extrêmement agile et alerte et qui semble apprivoiser tout doucement la présence d'un autre être humain sur son territoire. Ma nouvelle sculpture émerge juste après cette séance de mouvement.

Après avoir pétri ma boule de terre, je pose mes deux mains dessus et j'écoute. J'esquisse quelques traits des épaules dans ma terre, toujours en enlevant de la terre pour faire apparaître la forme... j'enlève le superflu en gros... ah tiens, je vois le dos presque en entier... ce n'est pas un dos de femme mais un dos d'homme. Je suis toujours en train de négocier avec moi-même quand je vois nettement une forme apparaître : « oui, mais moi est-ce que j'ai envie de faire un homme?... est-ce que j'ai envie d'avoir l'air d'un petit animal sauvage en faisant du mouvement devant Vinciane?!... mon intention de ne rien forcer et de laisser faire ce qui se donne dans le mouvement et la sculpture est toujours la plus forte. Je suis donc les courbes du dos de l'homme et la forme de ses bras est là tout aussi spontanément... pas comme prévu bien sûr... pareil sur ses jambes... il est en mouvement, en appui de partout... tête courbée... encore une fois, j'ai tout de suite un jugement quand je pense au regard extérieur des autres et on dirait que ça ne m'enchant pas de sculpter un homme tout replié sur lui-même plutôt que redressé. En fait, je sens qu'il est vraiment en train de s'appuyer... et je pense à la métaphore



de la Jérusalem intérieure : « Cela demande d'abord que notre tête s'incline pour que la fausse couronne – c'est-à-dire l'orgueil – tombe ». Je vois là un homme qui est tout sauf un guerrier qui se tient fièrement droit, mais il semble être dans un mouvement qui tend à le redresser... depuis le sol jusqu'auquel il s'est d'abord courbé... (Journal-Mouvement, juillet 2014)

J'interprète l'apparition de ma sculpture et de l'animal sauvage qui sort de la paralysie pour se mettre à bouger devant ma co-chercheuse comme l'apparition en moi d'un regard utérin de bonté tel qu'en parle Basset (2014). Regard seul capable de permettre cette expression dans l'*entre* de ce qui est vivant face à l'autre. Ma face masculine peut alors devenir émissive, expressive devant l'autre. Regard et expression qui consentent d'abord à voir et à montrer l'authenticité de la peur, de la fragilité, de la vulnérabilité qui sont là face à l'autre.

Aujourd'hui encore, quand je le regarde, je me sens me remplir d'amour... Les derniers mouvements pour finaliser cette sculpture avaient été accompagnés d'un mouvement d'amour ressenti envers toutes les amies femmes que j'avais tant aimées, avec lesquelles je pouvais être moi-même, sans pression. Comme si l'amour partagé avec elles me remplissait soudain, incroyablement vivant. En même temps que je passais mes mains sur la terre, je sentais l'amour m'envahir... dans une réciprocité avec ma sculpture. Une part d'inquiétude m'avait quittée. Je ne sentais plus tant la peur dans mon cœur et la soif d'accueil que l'envie d'aimer, de laisser diffuser tout l'amour que j'y sentais. Je regardais mes autres sculptures et les sentais tout d'un coup vivantes, me sentant dans un même partage avec elles.

Je suis émue de constater que la présence de cette forme masculine coïncide avec ce sentiment d'amour qui me remplit et fait émerger le désir de mon cœur de s'ouvrir pour s'offrir. Pour s'offrir tel qu'il est. J'appelle ma sculpture « **l'homme humble** ». Il a accepté de se courber vers la terre, vers son *Isha*, de voir ses parts d'ombre, de se mettre en action et d'apparaître à partir d'Elle. D'apparaître même dans ses parts blessées. Le peuple d'Israël « à la nuque raide » en moi, évoqué par Maria Elia³⁸ dans la métaphore de la Jérusalem

³⁸ <http://www.marie-elia.com/la-jerusalem-interieure>

intérieure, commence à baisser la tête, à baisser les armes. Le « petit je s'incline et s'abandonne au divin », il s'abandonne au réel de ce qui m'habite à l'instant présent. Il se laisse faire en laissant être l'état du moment. Je me retrouve à l'instant face au post du jour de Leloup sur sa page Facebook :

Lâcher prise, laisser être ce qui est, tel que cela est, ce n'est pas une attitude passive ou indifférente au sens ordinaire, c'est refuser de faire de toute chose un « avoir », un objet. C'est restituer le monde à son essentielle liberté et nous ouvrir à la possibilité « d'être avec » sans le dominer, sans le posséder. Laisser être plutôt que saisir, contempler plutôt que comprendre [...] Écouter – laisser être ce qui se donne, dans le dit ou dans le geste. Parler – laisser être ce qui se donne, dans le dit ou dans le geste. La Parole et l'Écoute ont ce « laisser être » en partage. Le « laisser être » est la condition pour qu'ils soient « Un ». Mais y a-t-il une écoute vierge de toute projection et interprétation? Y a-t-il une parole vierge de toute projection et interprétation? Mais pourquoi faudrait-il « totalement » s'effacer? Il n'y aurait plus alors d'œuvre possible. Il suffit d'être ouvert, de laisser être ce qui se dit et ce qui s'entend en acceptant les limites de l'instrument dont le désir infini serait de transmettre l'Infini. Laisser être nos limites, celles des mots et celles de nos attentions. (Leloup, 2013)³⁹

Grâce aux mots de Leloup, je comprends aujourd'hui cette nouvelle attitude en moi qui « laisse être » comme la conversion d'un regard et d'une expression qui dominent l'« objet » qu'ils voient et qui émerge, en un regard ouvert et une expression qui se réjouissent de l'existence de toute émergence. Regard contemplatif et voix-expression prêts à « être avec » ce qui émerge en moi, comme « cela est », dans la réalité des limites qui sont là, y compris en face du regard de l'autre. Essentielle liberté. Écho à ce nouveau passage de mon journal.

Aligner ma volonté avec celle de la vie. La sensation que j'ai quand mon mouvement me propose et que je m'y engage avec tout de moi, y compris l'imaginaire et la résonance émotionnelle qui se présentent dans l'instant, est celle d'être entière, en pleine présence de moi-même et donc en pleine présence de cet autre-impulsion qui agit à travers moi, avec mon consentement. Je ne me laisse pas seulement emmener passivement, je suis active dans mon oui à cet autre. (Journal-Mouvement, juillet 2014)

³⁹ <https://www.facebook.com/LEnseignement-de-Jean-Yves-Leloup-183118275165701/?ref=ts&fref=ts>

Dans ce mouvement de consentement, de oui à la vie qui existe en moi, le laisser-être semble paradoxalement aller avec ma capacité de m'engager entièrement dans l'action et l'expression, et d'être plus libre de mon imagination créatrice.

5.3.3 Essentielle liberté, naissance de la coexistence des altérités

La séquence de mouvement qui résonne en moi à cet instant est celle qui a eu lieu juste après mon consentement à laisser être et s'exprimer l'animal sauvage, et juste après l'apparition de ma sculpture de l'« **homme humble** ». Cette séquence marque le tournant d'une libération de l'authenticité dans la relation entre ma co-chercheuse et moi :

Je sens que mon rapport à sa présence qui me regarde a changé. Comme si cette fois mon mouvement m'invitait à jouer avec elle... je peux venir jouer car un minimum « rapatriée ». C'est comme si ça commençait à pouvoir offrir. Je ne suis plus en train d'apprivoiser sa présence et de gérer les effets de peurs et de jugement dans moi, je sens que je commence à être libre de juste être moi et d'interagir à partir de là. Vinciane me dira à la fin qu'elle même se sent plus autorisée à être elle-même et moins dans l'intention d'« être rassurante ».

[...] je suis devant elle et la pensée me traverse que je suis en train de lui raconter une histoire avec mon mouvement. Mon histoire? Notre histoire? En tous cas, je me sens comme une conteuse avec mon corps. Je la regarde de temps en temps dans les yeux, j'ose plus être en interaction. Je me laisse plus faire et je fais plus... je m'engage plus.

[...] Je me rappelle un autre moment où ma main est sur ma tête et c'est comme si l'autre main se mettait à nettoyer l'air tout autour de ma tête puis les deux mains s'y mettent et elles sont plus rapides, je les laisse faire... on dirait que mes mains veulent faire sortir ou repousser au dehors tout ce qui alourdit ma tête... je sens qu'elles ne peuvent pas aller ailleurs! C'est juste ça qu'il faut faire. Je remarque en temps réel que le mouvement de mes mains s'intensifie quand j'ai un jugement qui me vient en m'imaginant ce que va penser Vinciane qui me regarde... je sens que mes mains s'accélèrent et je me dis que c'est pour repousser cette pensée et jeter loin tout ce qui ne m'appartient pas. À ce moment, je sens que quelque chose en moi s'enracine qui fait que je ne me demande plus comment mon mouvement va être perçu.

Pendant la séquence en général, je me sentais vraiment « emboîtée » et cela me faisait penser à la quadrature de la relation de Claire Lejeune... comme si je n'étais plus capable de distinguer qui était qui en moi et que j'agissais « métissée », sans

me demander d'ailleurs d'où part l'information dans moi, sentant juste l'accord dans l'autorité du mouvement dans mon corps. Il y a eu ce bref instant de jugement, aussitôt balayé. Je me suis sentie éveillée, alerte, en pleine possession de mes moyens et de moi-même.

Vinciane me raconte ce qui a changé pour elle dans cette séquence : elle a vu mon gain de confiance et de stabilité dans mes jambes, elle se sentait plus libre d'être elle-même et de prendre les postures ajustées avec elle. Elle avait l'impression aussi que je lui racontais une histoire, se sentait moins en empathie avec mon mouvement mais plus dans le regard sur l'histoire, libre de sa propre réaction face à cette dernière. Je prends ça pour un signe d'altérité qui a la possibilité de s'installer. (Journal-Mouvement, juillet 2014)

Je découvre dans ce passage que mon sentiment d'être entière et libre de mon expression sous le regard de l'autre s'enracine quand une nouvelle partie de moi s'exprime en agitant les mains au-dessus de ma tête comme pour repousser les jugements qui m'assaillent. Dans la liberté que ressent ma co-chercheuse, je comprends que je rends à la vie en moi son essentielle liberté telle qu'en parle Jean-Yves Leloup, et que je rends du même coup à l'autre l'essentielle liberté de ce qui est vivant en lui en face de mon expression. Liberté mutuelle. Altérité. « Essentielle liberté »... l'expression résonne en moi comme une des plus belles choses que j'ai entendues... elle me pénètre profondément, me redresse et me met en contact avec une joie tendre. L'*entre* peut devenir un espace-jeu, et mon mouvement se met de nouveau à raconter une histoire, voix authentique narratrice. Même si cela n'est pas décrit dans ce passage, je me souviens que mon imaginaire dans le mouvement, mon « imagination créatrice », m'est devenu beaucoup plus disponible dans cette séquence et dans la suite de mon processus en mouvement. À partir de l'apparition de « **l'homme humble** », j'avais aussi été beaucoup plus capable dans ma vie de respecter et d'exprimer mes limites devant les autres.

5.3.4 Consentement au vide de l'entre : coexistence des altérités comme possibilité d'existence de ma voie-voix authentique

Suite à ce dernier paragraphe, il m'apparaît que le baissement de tête de « **l'homme humble** » n'est pas seulement consentement à la vulnérabilité, il est aussi un signe de

révérence envers l'autre. Je m'approche de l'autre, non pas comme une conquérante ou soumise, mais en m'inclinant devant cet espace entre nous. Ce consentement est consentement à ce qui émerge en moi face à l'autre autant qu'à ce qui émerge en l'autre face à moi. Essentielle liberté qui me fait me décoller de l'autre être humain qui se trouve en face de moi et le voir dans son altérité propre. Il ne s'agissait pas de donner autorité à moi ou à l'autre, mais à la vie qui émergeait en chacun de nous. Consentement à la vie qui est consentement au vide entre nous, à la dé-fusion.

Je me souviens qu'après l'apparition de mon homme consentant, j'avais écouté une de mes aînées en SPP, figure d'autorité, me conseiller de travailler avec mon mouvement d'une certaine manière... J'avais entendu la pertinence de sa proposition et sans me sentir en réaction ou en opposition, j'avais pu intérieurement me laisser questionner. Cela avait eu pour effet de préciser en moi ma propre pratique, ma propre voie et en voir aussi toute sa pertinence propre. Je voyais ce qu'il y avait de commun avec ce qu'elle me proposait et je voyais les différences. Les deux pouvaient coexister et se dévisager. Je me questionnais sur ce qui était juste pour moi dans l'altération que je consentais à laisser entrer en moi. Ce n'était pas violent dans mon ressenti mais m'offrait la saveur de la diversité tout en ancrant en moi des racines profondes. Je n'avais pas été capable de m'exprimer devant elle, mais cette rencontre, au lieu d'écraser ma propre vision, avait eu pour effet de me la faire exprimer dans mon journal. Aube d'une assumance de mon « authentique étrangeté » (Lejeune, 1992) :

Je m'aperçois que je me sens sur une troisième voie : le mouvement performatif et expressif! La voie de l'écoute/action. Je suis d'accord que c'est le sujet qui choisit la direction, mais je reste persuadée intimement que si le sujet fait le choix de suivre l'impulsion donnée par son mouvement, alors elle l'emmène dans le sens de sa vie. Beaucoup pensent que suivre son mouvement ne construit rien. Et si le sujet n'avait pas besoin d'agir envers et malgré son mouvement mais de rentrer en dialogue avec lui, par la résonance et par l'expressivité? Exactement comme l'écriture performative est la voie de l'herméneutique acousmatique, de la résonance, le mouvement performatif fonctionnerait par voie de résonance et d'accord entre geste, imaginaire, pensée et affect, devenant le lieu du dialogue et donc du sujet au sens du lieu de la fécondation et de l'action émergeant de l'altérité entre le moi, le Soi, le monde extérieur et les autres.

Si je n'avais pas suivi mon mouvement je n'aurais jamais découvert la danse derviche et cette voie qui me fait énormément de bien pour adoucir et libérer mon cœur brisé. Je continue à avoir une foi totale en l'impulsion interne tant j'ai vu la cohérence des chorégraphies qu'elle organise avec une telle intelligence au sein même de systèmes complexes. Je ne nie pas l'efficacité d'autres voies de passage mais me rends compte que la valeur de mon expérience à cet endroit ne bouge pas... pour l'instant.

[...] je me fais la réflexion que c'est en cela, je crois, que les personnes qui font de la danse sensorielle, de l'art martial sensoriel ou du clown sensoriel⁴⁰ ont des effets dans leur vie par rapport à leur capacité d'être plus entièrement eux-mêmes en relation. Dans ces trois cas le mouvement est envisagé comme relation, et il est investi et exprimé vers l'autre, dans le jeu avec l'autre. (Journal-Mouvement, juillet 2014)

Je suis émue de ces passages. La voie que je décris dans mon journal par rapport à mon mouvement semble être la même voie que je suis dans cette écriture. Je me place dans l'*entre*, entre les auteurs qui émergent, les bouts du territoire de mon *processus de recherche-action* qui émergent, et les sens qui émergent que je crée à chaque instant par résonances et analogies et qui me donnent des orientations. Orientations comme des impulsions que je suis dans l'instant. Dans ce déroulement, ce qui m'importe est l'authenticité et de rester le plus proche possible à chaque instant de ce qui jaillit dans cet espace, sans savoir où va m'emmenner le pas suivant. Dans ce déroulement, je m'exprime vers vous et cela a un impact sur mon écriture, sur ce qui m'habite, et sur le sens qui se crée. La voie qui se dessine sous mes pas est celle d'habiter le plus possible entièrement chaque instant présent, l'un après l'autre avec l'authenticité de ce qui apparaît, en excluant le moins possible de dimensions de moi-même.

5.3.5 La voie authentique de la performativité

Mon ventre tressaille d'une joie émue... cette inclusion de toutes les dimensions dans l'acte d'exprimer est la visée de la performativité qui se veut être un lieu de rassemblement

⁴⁰ Je fais référence ici à tous les stages que j'ai suivis pendant l'année de mon DU en « Mouvement, Art et Expressivité » (voir cadre épistémologique). Le mot sensoriel s'ajoute pour dire que l'on se relie d'abord avec le mouvement sensoriel en soi pour ressentir l'impulsion organique et pouvoir la suivre que ce soit en danse, en art martial ou en clown.

de « l'ensemble des manifestations émergentes humaines incluant les dimensions somatiques, physiques, cognitives, émotionnelles et spirituelles » (Leao, 2003, p.41). Les mots d'Eschaliér dans mon cadre épistémologique se rappellent à moi à cet instant, qui nous disent que le déploiement de l'être humain « ne peut se faire sans l'expression authentique de ce que l'on est, c'est-à-dire sans être vrai et restituer pleinement l'état du moment » (Eschaliér, 2009, p. 107). Dans mon écrit comme dans le mouvement sensoriel tel que je le pratique, je vois que c'est comme si le mouvement qui me donne naissance et me fait advenir n'a besoin de rien d'autre que je sois vraie, dans le sens de franchise, à chaque instant. Cela me demande d'être le plus possible en lien avec mon intimité dans le présent grâce à une présence qui accueille. Et grâce à la présence de l'« **homme humble** », de mettre en acte et en parole à chaque instant ce que je vois qui émerge en moi dans l'*entre*. Cette franchise permet à l'échange de devenir jeu de dévoilement avec l'autre, de retrouver l'innocence et la spontanéité de l'enfant qui joue avec l'autre. Je me souviens que le tonus d'action, le goût de jeu et d'être vraiment sujet dans mon mouvement et en réciprocité avec l'autre, je l'avais senti chaque fois que j'avais joué avec mon mouvement avec d'autres, dans sa dimension expressive. La saveur de ce souvenir fait naître en moi une gratitude infinie. Dans les ateliers de mouvement que j'avais moi-même animés, ce qui m'importait plus que tout était de permettre aux participants d'investir l'authenticité dans le jeu avec l'autre et de se laisser surprendre par leur mouvement libre, dans le plaisir. J'ouvre le livre d'Eschaliér. Je tombe sur ce passage :

Il faut oser être son état d'âme sur son visage. Il faut oser être vrai : l'enjeu est de laisser s'exprimer un état qui naît du présent, un son, une respiration, un geste. Pourquoi est-ce si difficile? Parce que cela se voit, s'entend, et que l'on a l'impression de s'exposer, de se mettre à nu. [...] Il ne s'agit pas de reproduire une émotion par une mimique car elle ne crée pas un état d'âme, mais de laisser l'état d'âme envahir votre visage : le cœur s'exprime alors, sur le visage et dans les yeux. [...] La saveur en remontant à la surface devient une sensation, puis un état d'âme, puis une émotion, et enfin un sentiment. [...] Plus c'est profond, plus c'est puissant. [...] la dilution suppose que l'état d'âme soit incarné dans le mouvement : il doit s'exprimer dans le cœur, le corps, le visage, sinon il ne sera pas vécu pleinement. Il faut oser le montrer, il devient alors savoureux. (Eschaliér, 2009, p. 224)

De nouveau, je suis extrêmement touchée par les mots d'Eschaliér qui me disent que dans cette expression habiter l'émotion et l'état d'âme est fondamental dans ce mouvement de devenir. Cela me renvoie à mes séances de Focusing où ce qui permet l'intégration est de laisser tout mon corps s'habiter des émotions et des états d'âme de chacune des parties qui se présentent dans le moment présent, et de laisser mon corps les incarner, c'est-à-dire prendre les formes de ces émotions. Je repense à ce passage qui illustre la forme que je laisse mon corps prendre en lien avec la partie de moi *Seul le plus fort peut exister* qui s'exprime : « Je la sentais trembler dans sa structure rigide qui tenait sa position de toutes ses forces, les deux bras tenus fermement en croix devant moi, barrant le passage devant mon cœur et mon visage ». Laisser chaque partie de moi vivre pleinement son état dans mon corps en présence de l'amour de *l'Autre-Mère* m'amenait à chaque fois à ne plus ressentir en moi que l'unité corporelle d'apaisement et d'amour. Écho à la dilution dont parle Eschaliér.

Cette dernière me rappelle aussi à la dimension de se montrer devant l'autre dans ces émotions-états d'âme, une expression qui n'est plus tant un « aller vers l'autre » qu'un « me laisser voir par l'autre » dans ce qui m'habite. Me laisser voir dans ma vulnérabilité et l'intimité de mon cœur pour que l'autre ait quelqu'un en face de lui à rencontrer. Je suis frappée de constater que lorsque je me retrouve en posture d'accompagnante je suis animée par ce même élan :

De la même manière, je commence à m'apercevoir dans ce qui me tient à cœur quand je traite : j'essaie d'accompagner la personne pour qu'elle rende visible le plus possible ce qu'elle pense ou ressent dans l'invisible et qu'elle puisse exprimer et vivre ses ressentis (toutes émotions comprises) jusqu'à leur terme, donnant alors la possibilité au mouvement d'entrer en dialogue avec sa résonance et de tracer une voie de passage qui va se dérouler au fil de l'interaction entre mouvement et effet qu'il produit. Comme si cette interaction devait être actée dans le visible d'une manière ou d'une autre, et que c'est elle qui donne l'orientation suivante et ainsi de suite.

Là encore, celui qui accompagne comme l'accompagné deviennent des sujets qui rendent possible ce dialogue s'ils acceptent de suivre le courant dans lequel cela les emmène et de ne rien exclure de ce qui émerge. L'accompagnant n'est donc pas là à mon sens pour connaître la voie pour la personne et être le capitaine du navire, mais pour être celui qui est garant des conditions pour faire apparaître l'autre : la vie qui émerge dans la rencontre de toutes identités et altérités en présence.

L'accompagnant est le garant, la vie est le capitaine. (Journal-Mouvement, juillet 2014)

Oser se laisser voir dans son intimité du présent et dans toutes ses dimensions sous le regard de l'autre pour que la boucle du dialogue s'installe. Créer cette présence qui accueille et ce regard ouvert qui permettent à l'expression de venir au monde et à l'expression d'être alors vue et accueillie.

Dans l'expressivité de mon mouvement, après la discussion évoquée plus haut avec ma collègue, j'assumais de plus en plus de me laisser apparaître. De plus en plus, je laissais mon visage et tout mon corps s'imprégner des états d'âme qui me traversaient, et j'invitais les paroles à monter. Des personnages apparaissaient, de plus en plus visibles pour ma co-chercheuse. De nouveaux personnages de femmes pleines d'autorité et de dignité, dont le visage sur les vidéos me faisait penser à ma première sculpture.

Dans l'expressivité, c'est moi entière qui apparais. C'est moi qui ose m'exprimer. C'est moi/sujet. Pas moi mouvement, mais tout de moi. J'ai plus osé le regard aussi cette fois. Voir et être vue. Et rester présente jusqu'aux contours de ma peau et dans mon expression authentique quand je suis vue... (Journal-Mouvement, juillet 2014)

Voir et être vue... J'apparais sous vos yeux dans ce paragraphe dans une pratique qui se dessine pour moi au fur et à mesure que je découvre le sens qui se crée dans l'écriture qui se déroule. Là où je n'ai pas été capable de m'exprimer devant ma collègue, je tremble un peu d'apparaître sous votre regard dans cette forme de pratique et de conviction intime qui me sont précieuses. Je sens quelque chose de menaçant au-dessus de ma tête et tremble de me « laisser voir par l'autre » dans ce qui m'habite. Cette vague se termine une fois encore avec une retenue dans mon expression sous le regard de l'autre...

5.3.6 Troisième souffle entre-nous

Reprenons ensemble une grande respiration. Dans cette troisième vague qui se déroule sur le thème du regard de l'autre et bien qu'elle se termine sur une retenue de mon expression,

j'apparaiss explicitement dans une voie-voix qui me tient à cœur et me touche profondément. Je prends le temps de rassembler les sens qui ont émergé de cette vague.

En direct sous le regard de l'autre dans mes jeux de rôle en CNV et dans mon mouvement, je repasse une nouvelle fois dans le sillon de ma guerre et vois ma partie *Seul le plus fort peut exister* à l'œuvre. Dans mon mouvement, il se passe alors un consentement et un « emboîtement » en moi quand j'arrive à me laisser habiter par la forme que mon corps prend devant l'autre qui est celui d'un *animal sauvage*. Ce consentement signe à mes yeux le passage d'un regard qui domine l'*objet* qui émerge et qu'il voit, à un regard capable de laisser être ce qui se donne dans le dit ou dans le geste devant l'autre. Il est pour moi consentement à mes limites, à ma vulnérabilité, au réel de ce qui m'habite face à l'autre. Il est pour moi avènement d'un nouveau masculin, de « **l'homme humble** » en moi qui s'incline devant la vie, d'un regard qui consent à Voir et à Reconnaître ce qui est vivant en moi, quoi que ce soit. Il s'est courbé vers la terre, vers mon *Ishah* et a accepté de s'exprimer à partir d'elle, y compris dans ses parts d'elle blessées.

Je suis surprise et attendrie de constater qu'au moment de l'apparition de cet homme en moi, mon cœur semble passer d'un état de peur de l'amour et de l'autre à un état de plein d'amour qui désire s'offrir à l'autre. La métaphore de la Jérusalem intérieure se rappelle en moi à cet instant : je sens la joie m'envahir... en résonance avec mon expérience, je comprends de ce qu'elle me dit que c'est quand « le petit je s'incline » et que l'orgueil tombe que l'union peut se faire entre le bas et le haut et que le cœur retrouve sa simplicité, sa capacité d'amour.

L'apparition de ce nouveau regard est pour moi l'aube d'une possibilité d'altérité. Je rends son essentielle liberté à ce qui m'habite face au monde, face à l'autre, et rends à l'autre l'essentielle liberté de ce qui l'habite face au monde, face à moi. Mon expression commence alors doucement à devenir comme un jeu où elle raconte une histoire dans le jeu entre l'autre et moi. Le jeu vient avec la joie, et le consentement à me tromper et à perdre la réciprocité que je cherche. Je suis alors plus assumée, plus active, plus entière dans mes gestes.

Il m'apparaît là un paradoxe étrange : je m'aperçois que je n'avais pas été capable pour autant de m'exprimer devant ma collègue avec une vision différente de la sienne. De la même manière il m'est difficile aujourd'hui, même dans ce texte, de m'assumer devant vous dans la voie-voix authentique qui s'est exprimée dans les deux derniers paragraphes. Je m'aperçois aussi que la seule chose qui apparaît dans les séquences de mouvement qui ont émergé dans cette vague relève plus de l'ordre du processus. Je ne vous décris pas ces autres visages de mon *Ishah*, ces visages de femmes pleines d'autorité... ce paradoxe m'entraîne dans le mouvement de la prochaine vague.

5.4 QUATRIÈME VAGUE : CHAOTIQUE⁴¹

5.4.1 Ce qui reste caché

Respiration. La pensée qui me vient est que sans le vouloir j'avais effacé la vidéo avant même d'avoir pu la visionner, cette première fois où avec Vinciane nous avons constaté le changement dans mon mouvement, où j'apparaissais au-delà de la peur. Dans les temps qui ont suivi, chaque fois que je devenais visible de manière plus évidente, je faisais par maladresse un geste qui faisait disparaître la vidéo avant que nous puissions la regarder. Nous vivions de réels moments d'altérité, où petit à petit ma co-chercheuse se sentait elle-même invitée à jouer avec moi et à investir ce qu'elle sentait monter en elle. Et je ne pouvais que constater qu'une part de moi encore totalement inconsciente et autonome faisait en sorte de ne laisser aucune trace visible de ces moments.

J'ouvre au hasard le livre d'Annick de Souzenelle, *Le féminin de l'être*. Ouvrir au hasard est la seule chose qui m'assure de recevoir une indication juste sur l'orientation à suivre, quand plus rien ne me vient spontanément. Je tombe sur le passage sur Esther et ces

⁴¹ C'est la phase de l'expulsion et de la création. Le masculin et le féminin fusionnent. Notre danse devient vibratoire et sauvage et nous donne une expérience d'être total, libre, intuitif et créatif. L'énergie se relaxe et reste en puissance dans le courant de l'eau. Les pieds entraînent le corps dans un rythme de tempête où le lâcher prise devient guide. L'esprit devient lucide et libre. La tête s'abandonne et nous apprenons à faire confiance à l'intelligence du corps et du cœur. <http://merlinlise.wix.com/dansenative#!la-danse-des-5-rythmes/c2414>

mots me frappent d'un coup : « Esther 'celle qui se cache' » (De Souzenelle, 1997, p. 124). Esther souffre de l'exil et de la persécution de son peuple. Par peur, elle cache sa véritable identité. Nous étions parties faire du mouvement dehors, dans la nature. En pleine lumière, mon mouvement me faisait faire un jeu de cache-cache avec les passants et je me positionnais très souvent, sans le savoir, en dehors du champ de la caméra. Parfois je m'approchais comme un animal sauvage. Au fur et à mesure que je m'exprime, ce qui cherche à rester caché se précise :

Un autre mouvement me fait très clairement passer derrière la caméra en mettant une main sur l'objectif!!! Je dis « Chut... Secret »... Nous rigolons. [...] Je me rends compte que j'ai plus de mal à assumer mon mouvement là où il est justement le plus expressif, là où il faut le plus me montrer et le plus passer à l'action suite à l'invitation que je le sens me faire. Et plus ça accélère, plus j'ai du mal également, comme si à ce moment-là je ne pouvais plus me cacher du tout derrière un beau mouvement sensoriel venant d'un mouvement universel, mais que cela m'invitait à assumer mon action en entier et à prendre le risque d'être vue et de la réaction de l'autre. (Journal-Mouvement, août 2014)

[...] après que le mouvement m'ait fait faire des tours derviches, je me sens extrêmement stable, axée, centrée et pleine de clarté et de légèreté, comme si ça avait enlevé quelques tonnes de scories, mais en même temps je me sens extrêmement à nu et vulnérable, comme si mon intériorité était directement visible et en contact avec le monde extérieur... et c'est toujours à ces moments-là que le mouvement m'emmène dans des ondulations très fluides. (Journal-mouvement, août 2014)

L'invitation en est une d'ondulation debout... je me laisse à moitié faire mais ressens la peur et la retenue que j'oppose au mouvement... je ne suis pas capable de partir dans cette danse-là devant Vinciane... Comme toujours quand je perds confiance et ne me laisse plus faire par le mouvement sans me préoccuper de rien, je finis par me déséquilibrer et par me cogner dans le petit mur de l'escalier. Après avoir senti toute la peur et la retenue dans l'ondulation, je me fais la réflexion que c'est ça : j'ai peur d'habiter mon bassin ondulant, féminin, devant les autres... (Journal-Mouvement, août 2014)

Je suis de nouveau face à une retenue dans mon écriture. Inexorablement, le fil de ma recherche me ramène sur la trace de la peur à laquelle je peux maintenant donner un autre nom : la peur de me montrer dans ma part féminine, le bassin ondulant de mon *Ishah*. La guerre et la déchirure intérieure qui m'habitent semblent résonner avec une guerre

féminin/masculin également millénaire. Les sanglots au moment de dire les mots de Jean-Yves Leloup⁴² sur la relation Homme-Femme prennent tout leur sens. À partir du moment où j'avais redonné à ma *femme sauvage* la place pour s'exprimer, nombres de livres qui me tombaient sous la main évoquaient les chemins de femmes qui décident d'être totalement fidèles à ce qu'elles portent et à leurs intuitions profondes, et qui se confrontent à la réaction violente de la société face à leur « étrangeté non conventionnelle » (Lejeune, 1992).

Cela me renvoie à une réflexion sur la sensualité, sur montrer sa féminité dans toute l'amplitude de sa beauté et de son parfum, dans tout le mystère d'un féminin en lien avec les éléments et le monde invisible. Je résonne à tous ces récits de femmes mystiques ou sensuelles et sauvages, qu'on a qualifiées d'hystériques, lapidées, brûlées, voulu tuer ou posséder. Tout mon corps se met à vibrer en écoutant la chanson « Une sorcière comme les autres » d'Anne Sylvestre. (Journal-Mouvement, juillet 2014)

Ma peur fondamentale montre son visage. J'ai peur de la réaction du monde face à ce féminin-là. Tous les écrits qui venaient à moi me confirmaient que cette peur était historiquement justifiée. Je redécouvre ébahie que les auteurs qui alimentent ma recherche ont tous en commun cette réflexion, cet amour du féminin et une aspiration à un dialogue Orient-Occident, à l'intérieur de l'être-humain mais également entre les cultures.

Je reconnais à cet instant dans l'attitude familiale, exacerbée dans celle de mon père et de mon frère à l'époque, le regard de « Pierre » évoqué dans mon cadre théorique sur la sensibilité, la lenteur, les émotions, le vide, « la pensée magique » analogique et intuitive... Hier soir, une amie me parle de Camille Claudel, sculpteuse de génie internée au milieu de sa vie en hôpital psychiatrique par sa propre famille. Paul Claudel, son frère, avait écrit le livre qui avait inspiré mon prénom à mes parents. Mon père surtout avait adoré le livre de cet homme qui avait fait interner sa propre sœur et dont l'œuvre :

[...] développe une spiritualité chrétienne appuyée essentiellement sur une théologie du sacrifice et du martyre. Dans un contexte médiéval de la construction des cathédrales, de l'aventure des croisades et de la plaie des épidémies, l'amour au

⁴² « Au commencement Dieu créa l'homme et la femme. Homme et femme il les créa. Ce qui est à l'image de Dieu, ce n'est pas l'homme et la femme, c'est leur relation. » (Leloup, 2007) <http://www.jeanyvesleloup.eu/les-metamorphoses-de-lechelle-amoureuse/>

féminin est une longue ascèse d'autodestruction, de réclusion et de culpabilité faite de souffrances physiques et morales. [...] ce théâtre religieux, appelé « mystère », peut paraître baigner dans une atmosphère à peine respirable où la convivialité n'y semble exister qu'entre des hommes qui se donnent du prestige et qui idéalisent la Femme à leur convenance. (Critique de l'œuvre de Claudel⁴³)

En écho, mon cœur brisé se remet à chanter en moi : « *Il n'y a pas d'amour heureux* »... Je me reconnais liée à l'inconscient collectif de l'oppression du féminin qui remonte ici et résonne dans ce que j'ai découvert dans mon cadre théorique. Je me vois dans la peur que j'ai d'assumer ces facettes féminines d'accueil, de réception, de lien avec l'invisible et avec l'inconscient et l'ombre, de communion avec la mère terre. Ces facettes d'amour, de capacité à embrasser et vivre nos émotions pleinement sans en exclure aucune, et de sentir la vie par tous les sens, accordée à sa rivière, circulaire et mouvante... J'ai peur d'assumer l'intensité de vie qui m'habite et qui, ne trouvant pas de voie de passage pour se mettre au monde dans une voie partageable, me déborde de partout. Dans tous les cas, je suis coupée de mon *Ishah*, de mon âme, et du coup je suis tout simplement coupée de moi. Mon propre feu me consume du dedans et mon eau me noie. J'ouvre *Le livre de la sœur* de Claire Lejeune :

Il ne suffisait pas de retrouver la mémoire de l'archer, ni de dénoncer le principe coupable de sa perte. Encore fallait-il découvrir en moi les traces physiques de la première sacrifiée au nom du Père. Faire corps de lumière noire avec elle, afin qu'elle puisse habiter le livre de la sœur.

Faire échec à la fatalité du meurtre, du suicide ou de la folie en se réappropriant l'espace-temps intégral de la mémoire. S'en faire une terre à soi. Terre à cultiver? Terre à bâtir? D'abord à fouiller. Tant que le cadavre de la sourcière gît en nous sans sépulture, tant que son âme erre dans l'enfer de l'immémorial, nous demeurons vouées à notre condition historique.

Maintenant me défasciner du mot crypte en incarnant le verbe décrypter. La crypte comme ventre second, d'où réenfanter le verbe d'Elle. (Lejeune, 1992, p.136)

Je suis foudroyée par le verbe de Lejeune, qui m'invite à faire physiquement corps avec la première sacrifiée au nom du Père. Entrer dans le fond de la crypte où elle gît pour

⁴³ http://agora.qc.ca/thematiques/mort/documents/lannonce_faite_a_marie

réenfanter la voix de la sourcière en moi... une sourcière qui sort alors d'un régime patriarcal ou matriarcal pour entrer dans l'ère de la fraternité. Voie vers la renaissance d'un être-humain capable de sortir de sa condition historique et d'habiter un monde où nous sommes tous frères et sœurs, égaux. Dialogue. Les mots de Lejeune me ramènent à l'image de la tornade de cette écriture performative. Sous l'impulsion de la tornade, je suis le mouvement descendant qui continue de me faire plonger de plus en plus profondément dans l'ombre, dans l'inconnu de mon histoire, dans les méandres de ma blessure. Ce mouvement descendant est possible par le mouvement ascendant qui s'effectue simultanément, par la présence de ces auteurs, images et symboles autres qui me reflètent et me ramènent incessamment sur le chemin de ma crypte. Ma crypte à décrypter. En suivant cette voie, je fouille ma terre et je bâtis une autre terre, un ventre à moi où réenfanter ma voix.

5.4.2 Sainte colère : la voix du NON

Je ne visite pas le fond de ma crypte pour m'y enterrer ou pleurer sur le cadavre de la sourcière mais pour la rapatrier, me réapproprier ses os. Depuis que j'ai commencé à écrire ce chapitre sur « ce qui reste caché », une colère sourde m'habite. J'en avais senti les prémices peu après la fin de mon processus de recherche-mouvement. Esther m'en murmure aujourd'hui les traces. L'histoire raconte qu'elle était sortie de sa cachette et avait révélé sa véritable identité. Par cet acte, elle avait permis d'empêcher la mise à mort de son peuple. Libéré, ce dernier s'était alors déchainé et avait tué celui qui l'oppressait.

Me réapproprier les os de la sourcière est me réapproprier toutes les parties de moi qui ont été exilées, opprimées, tous les non-dits et les non-exprimés de l'enfant, « l'espace-temps intégral de la mémoire » (Lejeune, 1992, p. 136). C'est ma part sauvage, l'écrin végétal de mon *cœur brisé* dans ma sculpture, qui a été dévastée par la posture de pouvoir du masculin, en les miens et en la culture dans laquelle j'avais grandi. Avant de pouvoir aimer et d'être capable de faire une vraie place à l'autre, il me faut pouvoir dire oui au masculin en moi et en les autres et libérer l'expression de mon féminin. Avant de pouvoir dire oui, il me faut tuer la condition historique dont je suis imbibée, l'opprimeur en moi qui, constamment prêt

à condamner ou à juger les moindres de mes gestes et paroles, continue d'avoir pouvoir de vie ou de mort sur moi.

J'avais besoin de la présence de la Mère pour me donner l'autorisation, de la présence de l'homme qui consent pour oser suivre l'expression authentique. Ce sont mes sessions de Focusing qui petit à petit libéraient mon cri. Des circonstances de ma vie me mettaient face à des personnes en colère. Je savais qu'elles étaient des messagers, un appel à libérer la mienne. Là où mes premiers mois de pratique de Focusing me mettaient en contact avec les parties victimes les plus délabrées de moi-même, au fur et à mesure que mon système interne trouvait une réelle écoute et que se restauraient les liens à l'intérieur de moi, se dévoilait une autre partie. Une partie que je sentais dans ma poitrine et dans ma gorge, dans mes mâchoires qui se serraient et se reculaient, tremblantes, comme celles des très vieilles personnes, comme si mon menton n'existait plus. Une partie qui était littéralement coupée de sa voix, loin en arrière d'elle. Je vivais une étrange sensation d'entendre la rage, exilée, ne pouvant réintégrer physiquement la partie de moi qui se trouvait aphone, impuissante à résister aux assauts de l'opresseur qui la dominait. Cette partie me demandait de trouver un moyen de crier pour elle. S'appuyant sur l'oreille du cœur et la présence du bassin de la Mère, de semaines en semaines, la rage se rapprochait. Jusqu'au jour où elle me rentra dans le corps et que je la laissai se débattre de toutes ses forces. Dans un mouvement semblable à celui que mes mains s'étaient mises à faire devant Vinciane quand je me préoccupais de ce qu'elle pourrait penser de moi. Je sentais toute la force de la vie repousser au dehors et hurler « NON! » à la peur, la culpabilité et la condamnation incessante qui m'écrasaient au moindre signe de détournement de l'autre. Chaque rencontre la faisait plus proche, jusqu'à ce qu'elle prenne la forme d'une image et d'un ressenti de femme sauvage, dans la forêt, dont je sentais l'énergie du hurlement. Elle voulait tuer. « LAISSEZ-MOI EXISTER!!!! ». Toujours ce même cri. Ce cri, il me fallait lui donner la place, qu'il réintègre toute la place en moi et l'intensité sourde qu'avait été la sienne années après années.

Impossible, inavouable, impardonnable expression... inconcevable intensité étouffée par peur de perdre le lien... par peur de tuer vraiment, par peur d'être tuée par tous les

jugements qui ne manqueraient pas de suivre, par peur d'être qualifiée d'hystérique, internée... J'envie à cet instant ces mots de Sylvie Lavoie qui émergent ici, me soutiennent et me donnent du courage en témoignant avec tant de puissance de ce même cri que je sentais dans mon cœur pulvérisé :

Le mariage est à célébrer d'abord entre le cri à la vie et celui de la mort. Accepter de les réunir, sachant qu'ils sont tenus dans la force pour atteindre la lumière. Ma dignité est à reconquérir et c'est elle qui me redresse la tête pour me faire grandir. De toute la puissance que je peux, je dis Non à la domination sauvage qui prend sans jamais demander, à l'esclavage soumis qui courbe le dos pour quémander l'amour refusé de ceux qui devaient protéger. Non à l'enfermement d'une colère qui couve et qui gronde et qui ronge comme l'acide qui broie. (Lavoie, 2013, p. 83)

Il me fallait vivre la colère, la laisser se déchaîner dans mon corps. Se déchaîner, se libérer de ses chaines. Dans cette séance de Focusing où je la ressentais en moi, la femme sauvage hurlait qu'elle ne voulait rien garder du système qu'elle avait assimilé. Un courant de force affluait dans mes bras et s'enfonçait dans le sol, tandis qu'elle se débattait, frappait de toute la force de ses poings et de ses jambes. Sa rage venait du fond des temps, elle semblait ne pas avoir de limites. Puis elle s'est redressée de toute sa hauteur et profondément ancrée dans la terre elle a craché un jet de flammes continu qui détruisait cet édifice sur lequel elle s'était construite. J'étais impressionnée de son intensité et de la sentir en moi sans aucune pitié. Dragon. Rugissement de tigre. Je pouvais en même temps accueillir et donner parole à une autre partie qui s'exprimait simultanément en jugeant la femme sauvage sans pitié qui était en train d'apparaître sous le regard de ma partenaire de Focusing.⁴⁴ Elles étaient tenues ensemble, chacune ayant droit à sa place en moi. La partie jugeante avait perdu de la force, la partie en colère en avait pris. Il ne s'agissait pas tant de détruire une partie que de donner la possibilité à la force de cette partie en colère exilée de revenir en moi.

Comme en échos et reflets infinis du passé dans le présent, depuis hier je suis habitée par ce hurlement. En retraite dans les bois, sans aucun voisin, j'ai pris mon tambour pour

⁴⁴ Toutes les séances de Focusing qui sont apparues dans cet écrit se font en présence d'un partenaire qui est là pour soutenir le processus en étant lui-même ancré dans une présence d'accueil.

soutenir les battements de mon cœur. Et j'ai pu la laisser crier un cri qui se propulsait à l'extérieur, avec pour la première fois une réelle amplitude... Le cri s'est transformé en chant, un chant à la lune que d'un coup je me suis mise à chanter avec une voix de poitrine qui m'est inconnue. Je suis soprano. La voix de poitrine m'a toujours manqué. Je l'ai senti faire vibrer le haut de mes poumons et ma gorge, leur donnant un espace de respiration jusqu'alors étouffé, pendant que mon crâne gauche se faisait pétrir du dedans, intensément. À force de chanter, j'ai entendu ma voix de soprano se mêler à cette voix de poitrine, comme à deux voix d'abord, puis en une seule voix au timbre plus profond...

Je n'ai pas dormi, en gestation de ce paragraphe. Le jour s'est levé sur une tendre brume sur le lac... douce lumière qui s'éclaircit lentement... je ne peux m'empêcher de me demander : et maintenant? Maintenant?... Je sais que je reviendrai l'écouter, encore et aussi longtemps qu'elle aura besoin d'être accueillie et de s'exprimer. J'ouvre le livre de Dominique Vincent :

Le Soi est ce que nous sommes déjà et qui attend d'être reconnu. [...] Il est ce qui se révèle à nous quand nous intégrons, moment par moment, tout ce qui émerge dans notre monde intérieur sans choix ni rejet. Concrètement, ce qui est à intégrer tel quel, ce sont les pensées, les émotions, et les sensations corporelles qui surgissent à chaque instant dans notre conscience. Cela exige de cultiver la présence dans l'instant, d'accepter les diverses voies d'émergence de l'inconscient [...]. Les observer avec bienveillance au moment où elles surviennent est la voie royale vers la réalisation du Soi : le Soi est la donnée existant a priori dont naît le moi. Il préforme en quelque sorte le moi. Ce n'est pas moi qui me crée moi-même, j'advies plutôt à moi-même. Le Soi intègre le conscient et l'inconscient, qu'il soit collectif ou personnel. [...] Le Soi est tout autant la quintessence du moi, de son achèvement, que son origine. (Vincent, 2013, p. 90-91)

Je me remplis d'amour en recevant la voix de Vincent. L'évidence apparaît en moi que je ne quitte les parts de moi conditionnées que dans cette osmose qui permet la transformation, qu'en les intégrant. Non par élimination-exclusion, mais en leur donnant assez d'amour pour qu'elles puissent s'exprimer et retrouver une nouvelle place dans l'ensemble de ce que je suis. Elles se transforment parce que la rencontre, faite d'accueil et d'expression, la réelle empathie de cœur et le dialogue entre l'âme, la présence de la Mère et un Regard qui consent à ce que tout existe et s'exprime, les fait devenir autres. Traversée. Je

sais que je reviendrai encore écouter et donner de l'espace de parole à tout ce qui veut vivre en moi, sans choix ni rejet. Je serai là pour le laisser être.

5.4.3 NOUS : féminin et masculin en dialogue

Je ressens un mélange de tendresse et de tristesse. Je me dis qu'intégrer revient à honorer au sens où Basset (2010) l'écrit, comme rendre son poids aux personnes et aux événements de ma vie et à chaque personnage qui m'habite et qui est né de mon histoire, en lumineux et en sombre. C'est laisser la part de l'âme blessée hurler la colère, pleurer la tristesse en présence de cette présence d'amour et de ce regard de bonté qui la légitime, pour que se traverse ce vaste voyage jusqu'à l'acceptation... de ce qui a été absent. Faire son deuil. Vaste voyage dont la route mène inévitablement au désir, à l'élan de vie.

Tendresse encore... face à l'évocation du désir, un souvenir émerge. C'était juste après avoir passé un Noël en famille, moment qui me semble bizarrement aujourd'hui comme la suite logique de la libération de ma colère, alors qu'il a eu lieu deux ans auparavant. Prophétique. Déformation de l'espace-temps. C'était après avoir fait mes deux premières sculptures, « **Vers Ishah** » et « **Noces** ». Au contact de mon frère, je suis en lien avec une puissante colère que je n'ose investir dans l'instant. Je sais et sens qu'elle a la profondeur d'une vie entière de non-dits. Quelques jours plus tard, je lui écris une lettre d'un seul jet, dans un seul élan. Un seul cri. Je lui dis ma colère, ce qui la provoque dans la façon dont se déroulent nos interactions au présent, ce que je ne veux plus vivre et ce que j'aimerais vivre avec lui... mon ton n'est pas celui de l'accusation, mais de celle qui pose une limite claire, je lui parle au « je »... Le flot de l'écriture me surprend et m'amène à lui nommer ma souffrance d'enfant que je ne lui ai jamais dite. Je me sens retrouver le corps de mon intégrité et la colère enfin nommée ouvrir mon cœur à tout l'amour que j'ai pour lui. Ma lettre en est également imprégnée. Je suis à cet instant prête à renoncer à toute relation en même temps que désirante d'une nouvelle forme de lien. Mon expression n'est plus dépendante de sa réaction, elle est au plus proche de ce que je vis. Je nous avais rendu à cet instant notre essentielle liberté à chacun. Liberté de notre réponse face à l'autre.

Le souvenir de ce moment résonne encore dans chaque fibre de mon cœur... sa réponse est douce et ouverte, il veut me voir, il veut comprendre mieux, écouter ce que j'ai à dire... j'ai la sensation qu'il m'entend pour la première fois de ma vie, des larmes chaudes se déversent en torrents, inondent les rebords à vif de la faille dans ma poitrine. Nous nous voyons quelques jours plus tard. Je lui raconte mes souvenirs, il me raconte les siens... je reçois le choc qu'il ressent, je reçois sa distance avec la réalité qui a été la mienne, ma distance d'avec la sienne... Il me dit qu'il se reconnaît dans les faits que je décris, il comprend ce que j'ai pu vivre et reconnaît ma douleur, il dit en pleurant : « Tu n'avais pas d'armure et moi, au lieu de te protéger, j'en ai profité pour t'écraser... ». Je pleure aussi. Il reste là, il me dit qu'il voudrait s'excuser, que le mot est trop faible pour réparer... Il me demande de lui dire en temps réel, les prochaines fois que nous nous verrons, si jamais il ne se rend pas compte que son attitude dépasse mes limites. Nous nous prenons dans nos bras en pleurant ensemble dans un cœur à cœur semblable à celui vécu dans mon intimité avec l'enfant souffrante en moi. Fracture de cet espace-temps qui laisse entrer l'amour jusqu'au lieu de notre plus tendre enfance et me laisse abasourdie, bouleversée, en paix, dans un état qui ne ressemble à rien de connu.



La sculpture qui suit émergera quelques temps après cette discussion. Je la nommerai « **L'altérité** » en l'associant à ces mots : « Une alliance entre deux libertés, entre deux sujets qui s'inclinent l'un devant l'autre. Au cœur de la relation elle-même se révèle quelque chose de l'être de Dieu » (Leloup, 2007)⁴⁵. J'avais fait la femme d'abord. Je l'avais mise de côté pour faire ensuite l'homme, j'avais juste eu l'intention de les faire de la même taille. Je pensais les sculpter dos à dos. J'avais été émerveillée de découvrir ensuite, en les mettant l'un à côté de l'autre, qu'ils s'accordaient parfaitement dans cette position. Aujourd'hui, dans cette sculpture, je vois la représentation d'un couple intérieur féminin-

⁴⁵ <http://www.jeanyvesleloup.eu/les-metamorphoses-de-lechelle-amoureuse>

masculin en alliance. Ils sont deux différents : elle est noire, lui est blanc. La féminité de l'accueil, jusque dans son bassin. La masculinité voit et est profondément en lien avec ce qui est ressenti dans le cœur, il offre à l'espace entre eux ce qui est vivant en lui à l'instant. Elle le reçoit et résonne avec lui en lien avec ses profondeurs, il la pénètre dans son intimité en la voyant et il exprime. Boucle infinie. Ils sont inclinés l'un devant l'autre, mais aussi vers cet espace, ce tiers, cet *entre* qui laisse passer le souffle. Ils sont dans un même mouvement commun, complices, intimes, mais chacun dans son mouvement singulier. Distincts sans séparation, unis sans con-fusion. Leurs regards veillent avec tendresse à cet espace entre eux, à la vie qui grandit dans cet antre. Ils sont penchés vers cet espace comme vers leur enfant qu'ils recueillent et qu'ils mettent au monde. Je souris en pensant que dans la relation nous sommes au moins quatre, deux couples intérieurs face à face en train d'actualiser ce qui se révèle entre eux dans la rencontre, en train d'être créateurs d'une vie entre eux. Œuvre commune.



5.4.4 Quatrième souffle entre-nous

Je suis impressionnée de ma voix qui s'est déroulée d'un trait, assumée, libre et sans aucune hésitation durant cette quatrième vague. Je la ressens et la vois comme une expression authentique, narratrice, où je me montre toute entière et ne sais quasiment plus distinguer l'objet du sujet dans ce qui s'écrit. De la même manière que dans mon mouvement après que mes mains aient balayé l'air autour de ma tête, je ne me suis pas demandé comment j'allais être perçue. Portée par la colère, j'ai senti dans le déroulement de cette vague un accord en moi.

Ma sculpture « **l'altérité** » semble représenter ce réel espace de dialogue intérieur féminin-masculin qui se crée en moi au fur et à mesure de cette écriture. Je suis vraiment touchée par son apparition après avoir rapatrié cette colère et ce NON enfouis au plus profond de moi. Je suis impressionnée de la puissance inouïe du cri de la *femme sauvage* en moi. S'il est vrai que le corps porte en lui la mémoire individuelle et collective, je ne sais de combien

de cris ce cri est l'incarnation. Combien de cris de femmes baillonnées, soumises à l'autre, leur force du bassin et leur voix enfermées en elles-même. Je me rappelle la métaphore de la Jérusalem intérieure encore une fois : « Le monde du dessus – la tête, le mental – détient les rênes, méprisant et voulant dominer le monde du dessous – les pulsions, l'énergie sexuelle, c'est-à-dire plus largement le Feu créateur, la force vitale » (Maria Elia⁴⁶). Combien de cris inaudibles ou explosifs d'êtres humains au *Feu créateur* étouffé, Feu qui ne trouvant pas de voie pour s'unir au cœur et à l'esprit devient destructeur à l'intérieur ou à l'extérieur.

En disant NON à cette partie de moi qui me domine, je récupère ma capacité de dire Non à la pénétration de force du monde de l'autre en moi. Non à l'enfermement dans des représentations mentales, les miennes et celles de l'autre, qui empêchent l'expression de la force vitale. Pour m'ouvrir à l'altérité et au dialogue, j'ai besoin de savoir dire mes limites et me révéler telle que je suis, à partir de mon désir. J'ai aussi besoin de pouvoir dire NON sans tuer l'autre, en gardant le cœur ouvert. Pour cela, il me faut d'abord donner de la place en moi à tout ce qui veut tuer. Je découvre émue une nouvelle fois que le fait de dire NON à la partie *Seul le plus fort peut exister* n'est pas un acte mental qui vise à l'éliminer, mais le fait de l'émergence de cette partie en colère qui reprend sa place en moi. Émergence de cette partie en colère comme la conséquence naturelle d'avoir fait de la place à l'intérieur de moi à absolument toutes mes parties. Conséquence naturelle d'avoir aussi donné de l'amour dans mes séances de Focusing précédentes à la partie *Seul le plus fort peut exister* qui s'exprime alors moins fort en moi.

Je vois aussi dans cette vague que ma capacité d'authentique franchise, en partageant à l'autre ce qui me traverse et en ne cachant rien de moi dans le non-dit, conditionne ma capacité à ressentir de l'amour et à avoir le cœur ouvert à l'autre. Cette nouvelle étape qui se donne dans le cœur de l'écriture du mémoire m'amène à rapatrier cette colère et ce NON comme un OUI à moi-même. OUI à l'existence de la *femme sauvage* en moi, OUI à mon étrangeté. Le NON ouvre l'écart entre moi et l'autre. Ce NON me fait naître deux et espace

⁴⁶ <http://www.marie-elia.com/la-jerusalem-interieure/>

entre-deux, féminin et masculin, plus que jamais en lien. Ces deux en réciprocité sont alors capables de franchise et d'offrir un début de parole tierce, authentique dans l'espace *entre*, prêts à accueillir la réaction et la parole de l'autre comme un autre, sans avoir peur de sa réaction. Ce NON ouvre au NOUS.

5.5 CINQUIÈME VAGUE : LYRIQUE⁴⁷

5.5.1 L'origine commune : la terre vierge et sauvage des entrailles

Cette nouvelle vague prend son impulsion dans l'« entre-nous » précédent qui témoigne de l'aube d'une coexistence possible entre moi et l'autre et d'une libération de ma voix. Je deviens capable de me tenir debout et en dialogue face à l'autre, dans le vis-à-vis entre nos altérités. Un passage de mon journal s'invite ici, que j'avais écrit en résonance avec un bout d'un mandala-collage réalisé pour la nouvelle année 2015 :



Au côté du dos de la femme nue, je vois une île qui m'évoque maintenant mon île de la Réunion, encadrée par un regard d'homme en-dessous et un regard de femme au-dessus. Nationalités différentes. L'île de la Réunion avait été ma première terre de cœur, ma première patrie de l'âme, île de réunion de tant de communautés différentes, métissées, exemple de cohabitation et de coexistence pacifique malgré les tensions trainantes des restes de l'esclavage. Il y avait eu prédominance de l'homme blanc occidental sur tous les autres, africains et asiatiques amenés sur ces terres au départ vierges. Île sauvage et tropicale par excellence, où la végétation foisonnante et l'océan côtoient le volcan, et les temples chinois et tamoul côtoient les églises et les mosquées au même coin de rue. Je souris au mot vierge... je me demande s'il y a un lien entre cette coexistence relativement pacifique et le fait que la terre était vierge. Malgré la hiérarchie, la discrimination et l'esclavage, ils

⁴⁷ Nous sortons du chaos dans une danse spirituelle de renaissance, le bébé est là. Notre danse devient plus légère, accordée à la vibration de l'air. Nous sommes connectés à notre humanité, aux rythmes éternels et aux cycles. Notre danse nous enseigne à rompre avec les modèles destructifs et fait cesser les répétitions, faisant apparaître les parties les plus profondes de nous-même et nous rendant à notre intégrité et à notre dignité. Nous sommes enracinés et pleinement dans notre pouvoir. C'est le rythme de la spontanéité et de la joie de l'expression individuelle, de la réalisation de soi qui résulte du détachement et de la fluidité.
<http://merlinlise.wix.com/dansenative#!la-danse-des-5-rythmes/c2414>

étaient au départ tous des exilés, arrivés ensemble sur une terre sauvage qui n'était pas leur terre d'origine et qui allait devenir leur origine commune. (Journal, janvier 2015)

Je suis percutée par l'image et ce bout de texte. Vierge, c'est bien ce dont il s'agit. Il me faut à chaque instant redevenir vierge de mes représentations, de mes constructions mentales et historiques, et même identitaires, pour arriver sur une terre qui est commune à moi et à l'autre. Terre sauvage, lieu de ré-union, de coexistence pacifique, de dialogue. Lejeune nous dit :

Lorsque nous comprenons que surmonter la rivalité existentielle de je et de l'autre est condition d'initiation à leur origine commune, la xénophobie qu'elle entretient se désarme d'elle-même, sans que la loi morale en nous ait à intervenir [...]. Les chantiers de la pensée à venir sont précisément les territoires inexplorés de l'intersubjectivité. C'est de cultiver ces zones mitoyennes – qui n'appartenant pas en propre deviennent les terres promises à tous et à chacun – que nous adviendra la chance de salut par le dialogue. [...] Pour passer du rêve communiste à la fraternité réelle, il faudra que chacun travaille à sa propre révolution, au désastre personnel de la pensée totémique. À la victoire quotidienne du Verbe sur les bastilles du Nom. Du très haut amour de soi sur les mesquineries de l'amour-propre. (Lejeune, 1992, p. 112-113)

Chaleur dans mon cœur... l'initiation à l'origine commune est la proposition de la Communication Non Violente (CNV). Le processus proposé me semblait exactement initier le passage entre l'amour-propre et le très haut amour de soi évoqué dans les mots de Lejeune. Communication qui abolit toutes les hiérarchies et met tous les êtres humains sur un même niveau d'égalité. Fraternité. Désastre de la pensée totémique qui s'accroche à ses représentations de soi et de l'autre et divise le monde entre ce qui est bien et ce qui est mal, à partir de principes moraux. La CNV est utilisée dans des pays en guerre dans des processus de dialogue et de réconciliation entre des camps « ennemis » et s'adapte à toutes les cultures en les faisant se relier à leur « origine commune ». Elle propose d'intégrer nos pensées et nos émotions, pour atteindre le lieu des besoins, dans notre ventre, universels, communs à tous. Je suis profondément touchée... Tout l'amour que j'ai pour ce processus se réactualise en moi à cet instant. Le paradigme dans lequel s'inscrit la CNV porte pour moi un immense espoir. Les mots de Basset dans mon cadre théorique se rappellent à moi à cet instant :

Réalité irréductible, impalpable, « se confondant à la fois avec l'intériorité la plus profonde de l'homme, avec les racines ultimes de sa personnalité » et avec « le tout autre, le souffle, la flamme, l'au-delà faisant irruption dans notre vie ». Voilà selon moi ce qui explique pourquoi la voie la plus sûre pour rejoindre les autres, notre entourage et le monde dans lequel nous vivons et luttons passe par l'écoute de nos « entrailles ». (Basset, 2010, p. 276)

Basset nous dit que, dans nos *entrailles*, notre personnalité est confondue avec le tout autre, avec notre part de feu. Désir. De nouveau, le lien que je vois avec le processus de la CNV me remplit de joie... Ce processus accompagne à se relier à ce lieu de nos entrailles, où le besoin en manque est considéré comme l'autre facette d'un désir de réalisation de l'âme. Nos *entrailles* sont notre terre sauvage, notre origine commune, le lieu d'où naît ce désir. Dans mes formations, j'apprends, au-delà des pensées et émotions visibles de moi et de l'autre ainsi qu'au-delà des paroles, à déployer une écoute empathique qui en rentrant dans l'intimité de chacun permet de se relier à l'élan de vie du ventre, au *Feu créateur*. Celui qui m'anime moi-même et celui qui anime l'autre au moment où il parle. Cette forme relationnelle de soi à soi et de soi à l'autre permet aux « exilés » de leur désir de revenir sur le lieu de cette terre sauvage qui est leur origine commune. Évocation :

Nous sommes invités à prendre un sujet de société qui nous touche et nous fait réagir particulièrement dans le moment. J'aborde le thème de tout ce qui se passe autour des attentats à Charlie Hebdo, en France. L'exercice est de nous autoriser à dire tous les jugements et tous les discours qui se déroulent en nous face à ce thème, qu'une autre personne note sur un tableau. Pour moi, cela tourne autour du fait que je suis révoltée de ce que je lis sur Internet, de tous les débats, les événements et même les manifestations qui ont lieu. Je suis révoltée qu'une tuerie telle que celle-là puisse se produire, je suis révoltée qu'on ne se lève pas avec la même force pour d'autres tueries encore bien plus destructrices au-delà des frontières de la France. Je suis révoltée que tout le monde crie haut et fort à la liberté d'expression sans s'interroger sur ce que l'expression en question voudrait créer et sur son impact, et tout en s'exprimant dans tous les sens sur la toile avec animosité les uns avec les autres. Je suis révoltée que des amalgames soient faits entre musulmans et terroristes. Je suis révoltée de mon pays qui à mes yeux n'a jamais réfléchi les conditions d'une intégration véritable des différences culturelles et des immigrés qu'il accueille... Bande d'inconscients! Je suis révoltée de voir que seulement une infime minorité des personnes qui s'expriment s'interrogent sur les causes de la violence et sur la guerre qui existe en chacun.

Une fois cela fait, nous sommes accompagnés à rester en contact avec ce que nous ressentons à chaque phrase dite. Je ressens dans toutes mes cellules la colère et la tristesse qui m'habitent. Ensuite, nous sommes accompagnés à rejoindre le besoin le plus fondamental en nous derrière ces émotions, parmi plusieurs besoins qui peuvent s'exprimer. Écoute sensorielle du ventre... Parmi de nombreux besoins... Paix... mon ventre vibre... Très délicatement, je suis invitée à ressentir toute la colère et la tristesse que ça me provoque de ne pas vivre la paix et la voir s'incarner dans le monde, mais aussi dans mes liens et enfin en moi-même. Processus de deuil... mes larmes coulent abondamment. Je suis enfin accompagnée à me relier à ce que je ressentirais si ce besoin était totalement comblé, si la paix était incarnée, pour moi et pour tout le monde. Je sens alors une incroyable énergie monter de mon ventre et me gonfler de joie, mes entrailles tressaillent, je me sens dans un tonus à déplacer les montagnes! La dernière invitation est de laisser émerger de ce lieu une demande que je pourrais me faire à moi-même ou à quelqu'un d'autre qui irait dans le sens de vivre plus de paix, en moi et/ou avec les autres. Une demande concrète, réalisable, un petit pas. Une demande qui quand elle s'adresse à l'autre est ouverte à recevoir un « non ». Une demande qui ne rend pas l'autre responsable de la concrétisation de mon désir ni de combler mon besoin, mais qui l'invite, s'il est partant, à y participer...

Je me sens à cet instant retrouver tout mon pouvoir sur moi-même. Je sais que je suis en marche pour créer plus de paix en moi, la demande qui émerge spontanément est simplement de faire cet exercice chaque fois que des jugements m'assaillent. Et de m'entraîner à avoir le réflexe de ne plus entendre de réaction, de ma part ou de l'extérieur, sans faire l'effort d'essayer de rejoindre le lieu des sentiments et des désirs. Et comme je sais que je vais oublier et que ce doit être concret, je me donne le mandat de « décoder » une situation, au moins une fois par semaine. Je sais que je veux contribuer à cette paix dans le monde. Je ne me sens plus 'jugeante' vis-à-vis de tous ceux qui réagissent sur la toile et dont je me dis qu'ils ont peut-être ce même besoin criant au fond d'eux, ce besoin de paix... et là, après avoir fait cet exercice, non seulement je me sens apaisée et non plus en guerre contre la guerre, mais je ressens cette énergie de feu et cette joie qui ne me quitte pas. (Journal, février 2015)

Je souris face à ce souvenir qui émerge dans lequel je retrouve les thèmes de la guerre et de l'expression. Je connais le poids des mots, le poids de douleur d'une parole qui tue la vie. Le poids de la projection quand j'attribue à l'autre mon malaise et que je crois tout savoir sur lui. Je connais aussi la douleur de l'incohérence quand l'expression, la mienne ou celle de l'autre, ne laisse pas voir les sentiments et les besoins qui sont vivants en soi à l'instant. Les sessions de CNV en groupe m'apportent un soulagement immense de par la cohérence que chacun est accompagné à faire en lui-même. Ce passage témoigne de l'unification et de

l'intégration des pensées, des sentiments et du besoin-désir des *entrailles*, quand tout a la possibilité de s'exprimer en étant accueilli jusqu'au bout. Je suis émue une nouvelle fois de constater la ressemblance du processus de CNV avec tout le processus que je suis depuis le début de cette écriture : être vraie à chaque instant et ne rien exclure de moi-même. De la même manière que je ne fais pas un acte mental pour éliminer la partie de moi *Seul le plus fort peut exister*, on voit qu'il ne s'agit pas ici d'éliminer le jugement ou toutes les représentations que je pourrais avoir sur l'autre. Comme en Focusing et comme le montre ce passage de mon journal, dans l'auto-empathie que je m'offre j'accueille pleinement les parties de moi qui réagissent face à l'autre, face à l'événement, face au monde extérieur. J'accueille ces parties avec une présence ancrée dans mon bassin, avec la présence de cette *Autre-Mère* et avec un regard de bonté qui laissent être tout ce qui émerge de moi, sans choix ni rejet.

Cette écoute sincère permet à ce qui réagit en moi de progressivement se dévoiler dans l'intimité de son cœur « [...] *toute la colère et la tristesse que ça me provoque de ne pas vivre la paix et la voir s'incarner dans le monde mais aussi dans mes liens et enfin en moi-même* ». Je laisse alors mon émotion se vivre jusqu'au bout de son amplitude, jusqu'à ce qu'elle revienne à sa source : le désir qui est à l'origine de ma réaction-émotion-pensée. L'autre ou la situation extérieure n'est que le *stimulus* qui me révèle la cause de ma réaction : ce désir-besoin qui est en moi et qui est en manque dans cette situation. Quand je le rejoins, non pas mentalement mais bien dans une proximité avec ce qui est ressenti dans l'intimité de mes *entrailles*, le besoin en manque se transforme presque toujours en ce qu'on appelle en CNV « besoin en plénitude » et que j'appelle désir. Élan de vie ou *Feu créateur* qui me porte et d'où émergent spontanément des impulsions-orientations pour y répondre. La saveur du cœur se transforme alors tout aussi naturellement et je retrouve en moi la même sensation d'unification intérieure que lors d'une séance de Focusing. Au cours de cette descente dans mes *entrailles*, se produit un retrait total des représentations et projections sur l'autre. Cela crée une ouverture et une responsabilisation de ma propre réaction qui me redonne à mon pouvoir d'agir dans le sens de mon désir. Désir de l'âme. Intention amoureuse. Éros qui est

toute ouverture et créativité et me permet de rester reliée à l'autre depuis un lieu de paix, même si celui-ci est lui-même en guerre.

5.5.2 La paix dans la relation à l'altérité

Paix. Je souris une nouvelle fois en pensant à la métaphore de la *Jérusalem intérieure*, qui nous dit que quand *le petit je s'abandonne au divin*, l'union entre le *Feu créateur* d'en bas et la conscience d'en haut peut se faire, et qu'alors « [...] apparaît la véritable Yéroushalaïm, enfin réunifiée. Libres de toute dualité, nous pouvons pénétrer dans le Saint des Saints qui réside en fait dans le sanctuaire du cœur » (Maria Elia⁴⁸). Elle nous dit qu'en pénétrant alors dans le cœur, nous découvrons une dimension d'amour insoupçonnée et pouvons ressentir la paix de la Yéroushalaïm véritable et participer à cette paix dans le monde. Ses mots résonnent avec la paix et l'unification qui se produisent en moi dans l'exemple donné du processus de CNV ci-dessus quand « **l'homme humble** » consent à laisser être tout ce qui vit en moi, et que je contemple tout ce qui me traverse depuis cet accueil du bassin et du regard. Le dialogue intérieur qui s'installe alors me permet de rejoindre le désir, mon *Feu créateur*, origine commune qui me sort de la dualité avec l'autre, et ré-ouvre mon cœur à la joie, au jeu, à sa capacité d'amour. Je souris également à la pensée que la sortie de la dualité est la base de la vision portée par la CNV. Cette vision s'appuie sur la phrase « Au-delà du bien et du mal, il y a un champ, c'est là que je te retrouverai » du poète et mystique soufi Djalâl ad-Dîn Rûmî, ce même mystique qui avait fondé l'ordre des derviches tourneurs...

Je repense à cet instant à l'échange avec mon frère dans la vague précédente, où le fait de lui exprimer ma colère ré-ouvrait mon cœur à tout l'amour que j'ai pour lui. Sans que j'aie encore commencé la formation de CNV, j'avais suivi ce chemin et m'était adressée à lui à partir de mes entrailles. Dans la relation à l'autre, si le désir qui appelle est rejoint, je peux

⁴⁸ <http://www.marie-elia.com/la-jerusalem-interieure/>

alors le dévoiler et me montrer dans ma vulnérabilité et l'authenticité de mes sentiments. Franchise qui s'accompagne très souvent de cette plénitude d'amour, un amour qui n'est alors en dualité avec aucun autre sentiment. Quand j'accueille l'autre depuis ce lieu de mes *entrailles*, je rejoins notre origine commune et ses *entrailles* à lui me deviennent beaucoup plus accessibles. Il m'est alors beaucoup plus facile de le rejoindre dans son intimité, dans le lieu de ses propres sentiments et besoins. Depuis cet espace vierge de représentations, reliée à la terre sauvage du désir et à la saveur du cœur, je crée une terre commune et un espace « entre » moi et l'autre où le dialogue se déploie dans la paix, quelle que soit l'intensité des émotions présentes de part et d'autre. C'est là, relié à cette reconnaissance intime de notre origine commune, ces besoins-désirs qui nous animent, que, comme le dit Claire Lejeune, la rivalité existentielle entre je et l'autre se désarme d'elle-même sans que le mental ou « [...] sans que la loi morale en nous ait à intervenir » (Lejeune, 1992, p. 112). Fraternité.

Comme évoqué dans les exemples donnés au cours de cet écrit, mes premières sessions de formation me faisaient rencontrer et traverser tout ce qui en moi ne me permettait pas naturellement d'être en relation avec l'autre dans ce dialogue. L'écoute empathique et l'expression authentique que nous offrent nos formateurs, les demandes concrètes faites en lien avec leurs besoins face à nous et dont ils prennent pleinement la responsabilité, nous permettent à chacun de descendre à notre rythme dans le lieu de notre intimité et de notre vulnérabilité. En habitant leurs *entrailles* et par leur positionnement dans cette présence d'accueil et ce regard de bonté « empathique », ils nous permettent de contacter des parties de nous tellement blessées qu'elles rendent impossibles la vulnérabilité et l'authenticité face à l'autre. Grâce aux échanges d'empathie réguliers avec des partenaires, j'apprivoisais doucement le lieu de mes entrailles. Je redécouvrais l'univers élargi du langage, de toutes les nuances de l'arc en ciel des sentiments et des besoins humains. Je légitimais les miens et j'y répondais en répondant à l'élan qui émergeait de mon ventre. Début du très haut amour de soi dont parle Lejeune. Je me reliais petit à petit à ceux des autres, derrière leurs réactions. Le fait de redécouvrir l'amplitude du langage émotionnel et des besoins ouvre d'autres voies que celle du langage véhiculé par la culture et porteur principalement d'évaluations, de jugements et de projections sur l'autre. Désastre de « la pensée totémique ».

Aujourd'hui, bien qu'il me faille encore dépasser le mur entre moi et l'autre évoqué dans les vagues précédentes, j'arrive parfois, de plus en plus souvent, à rejoindre ce lieu des *entrailles* et à m'adresser à l'autre à partir de là, authentique et vulnérable. Dans ces moments, je suis émerveillée de voir que l'échange devient alors un dévoilement de cœur à cœur et d'entrailles à entrailles vivifiant, qui rend chacun à son essentielle liberté, à sa responsabilité et à son désir propre. Le fait d'oser se dévoiler tout en faisant des demandes concrètes, ouvertes et négociables à l'autre ouvre tout l'espace au dialogue. Chemin vers un désir libre face auquel l'autre est toujours libre de sa réponse, libre de ne pas participer. Je ne dépends pas dans ce cas de sa réaction pour répondre à mon besoin. Quand j'arrive à être unifiée dans ce lieu des entrailles, l'autre, sans avoir aucune idée du processus de CNV, se met alors souvent naturellement à interagir du même lieu. Je comprends que le fait de rejoindre cette origine commune abolit toute analyse de l'autre ou triangulation « victime-bourreau-sauveur » et laisse la place à deux êtres humains dans leur expérience propre. Humilité et simplicité du cœur de deux personnes qui, en osant se relier à leurs entrailles et s'avouer leurs désirs, ouvrent la porte à une créativité inédite qui peut faire la synthèse de contraires, de deux besoins, de deux désirs, en respectant chacune exactement là où elle est. Moi et toi. Contemplation et compréhension mutuelle. Interdépendance et intersubjectivité, subtil mélange d'écoute de soi et de l'autre, d'expression de soi et de l'autre. Danse du dialogue qui est à mes yeux véritablement un art. Danse qui demande pratique et temps d'intégration et représente le plus profond changement de posture intérieure et de paradigme qu'il m'ait été donné de faire. Je mesure aujourd'hui l'ampleur de l'apprentissage encore à venir...

5.5.3 L'origine commune : le ventre féminin comme lieu universel du dialogue initial

Cette dernière séquence me laisse une saveur de joie tendre et d'une profonde reconnaissance intime... Je reconnais dans le processus de la CNV quelque chose que je porte dans mes entrailles et qui se révèle sous différentes formes depuis le début de ce mémoire... Je pense au besoin en manque qui est l'autre facette d'un désir de réalisation de

l'âme... le lieu de la passion. Ma problématique et la première vague⁴⁹ me révèlent depuis le tout début ma soif d'une expression authentique qui crée du dialogue, ma soif d'accueil, ma soif de dialogue entre les polarités féminines et masculines qui m'habitent. Lejeune me revient à cet instant comme un éclair « Le ventre féminin est le lieu universel du dialogue initial. Il est la mémoire vive des choses cachées qui se passent à l'origine » (Lejeune, 1992, p. 169). Les choses qui se passent à l'origine comme tous ces besoins-désirs qui sont à l'origine de nos réactions face au monde et face à l'autre, mais qui sont cachés, auxquels nous avons rarement accès et qui sont encore plus rarement exprimés à l'autre. Quand je retrouve dans mon ventre cette mémoire en ressentant mon désir vivant, je peux alors créer du dialogue, ancrée dans l'origine commune.

Le ventre féminin comme lieu universel du dialogue initial me renvoie à un dessin (ci-dessous) que j'avais fait après une méditation, lors de laquelle nous avons été invités à laisser notre imaginaire et nos sensations nous montrer notre plus profond désir. J'avais senti un arbre en moi, une sensation d'espace vertical unifié de mes pieds à ma tête, une coulée de sève monter de mon pubis à mon cœur, puis j'avais vu, dans le cœur d'une forêt, une femme qui me faisait penser à une Vierge. La présence de l'arbre m'accompagne depuis le début de cette recherche. Chaque fois que je faisais du mouvement dehors, l'impulsion interne m'emmenait me coller sur les arbres et à chaque rencontre ce type provoquait la diffusion d'une profonde tendresse en moi.

Là où au départ je voyais dans mon dessin un arbre, je m'étais mise au fil de ma recherche à y reconnaître aussi un utérus. À la lumière de tout ce parcours, voici aujourd'hui ce que j'y découvre. Au niveau des racines de l'arbre, j'y vois le *Feu créateur* de la *femme sauvage*, la pulsion sexuelle dont parle Maria Elia et que j'associe au désir des *entrailles*. Dominique Vincent nous a dit que ce Feu est l'impulsion de la vie qui veut se réaliser dans toutes les dimensions de l'existence. Ce



⁴⁹ Je rappelle ici que la première vague était le pré-mouvement, l'impulsion organique invisible qui précède et d'où émerge le geste visible.

désir monte alors comme une rivière des racines de l'arbre jusqu'au cœur qui est comme un calice, et depuis celui-ci des branches partent pour se relier à d'autres branches extérieures. J'ouvre le livre de Miranda Gray qui m'offre la métaphore d'un *arbre-matrice*, où se trouvent « de petites vrilles ressemblant à des racines qui relient la pensée à l'utérus » (Gray, 1995, p.110). Le symbole devient double : ces branches d'arbres qui se relient aux branches extérieures symbolisent pour moi le lien à l'autre et semblent aussi représenter cette union de la pensée et de l'utérus, de la conscience et du *Feu créateur* dont parle Maria Elia. Sur mon dessin, au même niveau que cette connexion apparaît le visage de la femme, les yeux fermés tournés vers l'intériorité. Ce regard, en pénétrant les profondeurs de l'utérus, pénètre le cœur, pénètre l'ombre et y met de la conscience, de la lumière, en même temps qu'il pénètre le secret du désir. Quand ce regard consent à Voir, se produit alors l'« intégration des fonctions des deux hémisphères cérébraux, celle du masculin et du féminin, et rencontre de l'ombre et de la lumière » (Vincent, 2013, p. 175). Le visage de la femme devient alors transparent quand elle s'efface pour laisser apparaître ce qui émerge de l'intimité de ses profondeurs.

J'aperçois que mon plus profond désir prend la forme de ce ventre féminin, l'utérus qui se révèle symboliquement lieu de l'*entre* où toutes les altérités se rencontrent et se fécondent⁵⁰. Espace sacré lié à la *Mère*, au cœur duquel se crée le dialogue en moi entre mes polarités féminines et masculines, entre le bas de mon corps – le *Feu créateur* – et le haut de mon corps – la conscience. Mon utérus est le lieu qui se laisse pénétrer par mon propre regard et celui de l'autre, quand je me laisse voir dans l'intimité de ce qui habite mes entrailles et mon cœur. Dialogue intérieur et dialogue extérieur sont simultanés. La présence à ce lieu de mes entrailles me permet d'être reliée à cette origine commune qui nous relie tous, de m'approcher aussi de ce qui habite les entrailles et le cœur de l'autre. Elle me permet de m'exprimer depuis un lieu d'inclusion, de paix et de proximité à nos intimités qui ouvre au dialogue et invite l'autre, s'il le désire, à se tourner lui aussi vers ce qui se meut dans son

⁵⁰ Je tiens à rappeler que l'utérus est associé à la part féminine, réceptive, présente en chaque être humain (voir cadre théorique).

intimité, à se dévoiler à son tour. Le ventre féminin est l'origine commune à tous au-delà de toutes les altérités, lieu universel du dialogue, de la procréation et de la création de la vie.

5.5.4 Ré-habiter l'utérus, pour que naisse la vie *entre-nous*

En résonance avec cette dernière section qui me dévoile que mon désir prend la forme de l'utérus comme lieu universel du dialogue, je repense à Clarissa Pinkola Estés qui nous dit que la guerre et la domination s'appuient sur la destruction du féminin dans l'être humain, de la Sainte Mère... et par là-même sur la destruction de cet espace sacré au cœur duquel pourrait se créer le dialogue.

La deuxième vague m'a révélé que, physiquement, l'utérus-bassin-ondulant est la partie de mon *Ishah* inviolée, la *femme sauvage* qui s'est cachée au regard des autres. Je frémis alors en me rappelant qu'à 26 ans, quelques semaines avant la mort de mon père, j'avais subi l'ablation d'une petite partie de mon utérus où s'était soudainement déclaré un cancer⁵¹. Secouée par ce qui m'apparaît, mon regard se tourne lentement pour la première fois vers ma lignée féminine. Je me souviens qu'on avait enlevé son utérus à ma grand-mère dans ses dernières années de vie. Ma grand-mère était une femme à laquelle je ne connaissais aucune activité de création ni aucune relation en dehors de ses enfants, et avec laquelle il était extrêmement difficile de créer du lien. En écho à la vie de ma grand-mère, je pense à ma sœur aînée à laquelle je ne connais aucune activité ni relation en dehors de sa maison, de ses enfants et de son mari. Je pense aussi à mon autre sœur qui a subi l'ablation de son utérus il y a quelques années, dans lequel un cancer avait flambé. Dans cette continuité, ma mère, elle aussi, avait subi la même opération à cause d'un fibrome qui s'était déclaré et mis à saigner abondamment juste après la mort de mon frère aîné...

Les mots de Leloup citant Dürckheim dans mon cadre théorique me reviennent : « Le féminin est souvent condamné, non seulement chez l'homme mais aussi chez la femme, à un

⁵¹ Le cancer de l'utérus est le deuxième cancer le plus courant chez les femmes, après celui du sein.

destin fantôme. Son énergie refoulée prend alors une place importante parmi les forces d'ombre de notre temps, celles qui bloquent le chemin de l'Être essentiel » (Leloup, 2001, p. 338). Bouleversée, en écho à la difficulté pour la *femme sauvage* d'exister et de se montrer en moi sous le regard de l'autre et de la société patriarcale, je découvre que l'utérus des femmes de ma famille ne semble pas exister en dehors de sa vocation procréatrice et finit par porter la mort... Utérus fantôme déserté du *Feu créateur* de la *femme sauvage* qui se cache, absence de dialogue avec l'âme et avec l'altérité – l'étranger à soi – absence de co-crédation et de vie dans *l'entre*...

Mon regard reste sur le fait que l'utérus de ma mère n'avait pas arrêté de saigner après le décès de mon frère aîné. Celui-ci avait été le seul de notre fratrie à oser tenir tête à mon père en habitant sa colère. Le NON de son cri avait été d'une puissance telle que mes parents avaient dû l'envoyer vivre ailleurs pour ne pas qu'ils s'entretuent. J'avais douze ans quand il était revenu après deux ans d'absence, et il me semblait alors apaisé et profondément ancré dans son autorité intérieure. Je me souviens de lui à cette époque comme quelqu'un qui menait sa vie en marge du fonctionnement de la société et créait tout naturellement le lien avec nous tous et avec les enfants, les adultes, les vieillards et des personnes de toutes nationalités.

Je suis aujourd'hui frappée de la résonance de la force de son cri avec la puissance du cri de ma *femme sauvage* dans la dernière vague, qui m'a permis de réintégrer ma colère. Mon NON et ma colère rapatriés m'ouvrent à l'amour que je porte dans mon cœur et à la possibilité pour cette *femme sauvage* d'exister et d'être en relation avec l'autre. Ce NON pose une limite à la pénétration de force en moi des représentations mentales de l'autre et même des miennes, sans tuer pour autant. Le NON de mon frère fait écho au mien qui me permet dans cette recherche de donner autorité à mon ventre féminin, à mon *Feu créateur*, et qui ouvre au NOUS.

Je me souviens de la colère de mon frère qui restait vive et explosait parfois. Elle était à la mesure de sa joie de vivre et de l'amour que chacun de nous ressentait en relation avec lui. Tous avaient témoigné le jour de son enterrement de cet amour; cet amour qui m'avait

abreuvée et m'abreuve encore. Feu de créativité, il créait mille projets. Il écrivait des nouvelles, toutes sur la guerre. Dans ces récits, il donnait vie et voix à des personnages porteurs de la plus belle autant que de la plus sombre facette de l'humanité, sortant d'une dualité entre le bien et le mal en montrant la face sombre et aussi profondément humaine des bourreaux. Il avait écrit une nouvelle sur l'enfance d'Hitler, une autre qui s'intitulait « La victime » et un roman entier sur la troisième guerre mondiale! J'avais 20 ans quand il était mort brutalement, après avoir confié à un ami quelques semaines plus tôt qu'il sentait que quelque chose en lui était en train de baisser les armes et de déposer le fardeau qu'il portait encore. Il lui avait dit qu'il sentait que ses blessures se guérissaient et qu'il touchait un espace de paix profonde qu'il n'avait jusqu'alors jamais connu.

Mes larmes coulent... ce frère, que j'aime profondément et qui a toujours été et reste la première source d'inspiration de ma vie, m'apparaît aujourd'hui comme une incarnation de mon désir de dialogue. Désir de dialogue comme l'incarnation d'un ventre féminin habité, qui permet la relation avec toutes les facettes de son âme – son ombre et ses désirs – et avec les autres, qui permet de créer de la paix dans un corps imprégné de mémoires de guerre. Je me souviens bouleversée qu'à son enterrement j'avais témoigné devant tous, en m'adressant à lui : « *et moi, chaque fois que je me perdais, je marchais dans les traces de tes pas et alors j'étais sûre d'être dans la bonne direction...* ». Ce sont aujourd'hui les traces de mes propres pas qui me ramènent en tremblant dans les siennes... qui me ramènent, dans un même mouvement, face à sa mort juste au moment où la paix qu'il créait semblait s'être enracinée en lui... Rejointe une fois de plus par la chanson « *Mon bel amour mon cher amour ma déchirure, je te porte dans moi comme un oiseau blessé [...] Il n'y a pas d'amour heureux* », les vagues de mes larmes me submergent... amour et même paix inscrits une fois de plus dans la mémoire de mon corps comme l'équivalent d'une destruction, jusqu'à en mourir...

Imbibé de cet enjeu de vie ou de mort, mon *cœur brisé*, qui décompense quand j'apparaiss dans mon authenticité sous le regard de l'autre, est terrifié de s'ouvrir à l'autre et d'aimer.

Ma mère avait perdu un enfant chéri... nous avons tous perdu un frère chéri qui incarnait la fraternité. La pensée me traverse que le ventre féminin de ma mère s'était mis à saigner de voir mourir le seul fruit de ses entrailles qui était source de dialogue, d'amour, de ré-union, de vie... Aujourd'hui encore, elle me confie que son cœur saigne de la perte de la paix et du lien que mon frère créait entre nous tous depuis son retour chez nous... À sa mort, mon père avait été bouleversé, en état de choc. Il avait déclaré deux ans plus tard un cancer de la plèvre, qui est l'enveloppe des poumons. Les poumons symbolisent le contact et l'échange avec le monde extérieur, la communication, la liberté et le fait de respirer la vie, de donner et de recevoir...⁵² Je me dis que les poumons de mon père étaient morts de la perte de cette liberté de vivre et d'être en relation qu'incarnait mon frère...

Je frémis... Un écho éclate comme un éclair en moi et me montre, comme un miroir réfléchissant, la même image qui se reflète à l'infini : l'ainé de la fratrie de mon père, qui était aussi le seul à avoir osé tenir tête à l'autorité de leur père (mon grand-père qui avait été mobilisé sur le front à 18 ans) et qui, d'après les témoignages, semblait créer joie et vie autour de lui, était aussi mort vers la trentaine, tué à la guerre d'Algérie. Après la mort de mon père, ses deux autres frères et les maris de ses sœurs (sauf un) étaient tous morts les uns après les autres, en quelques années. Du côté maternel, l'ainé des deux frères de ma mère, dont je n'ai entendu que des échos joyeux, était aussi mort vers la trentaine. Leur père (mon grand-père maternel) l'avait suivi dans la tombe un an après. Il avait lui-même perdu son père jeune des suites de la Première Guerre mondiale et avait lui aussi de la difficulté à être en relation avec ses fils. Il ne reste presque que des femmes dans les fratries de mon père et de ma mère, comme dans la mienne... lignées d'utérus fantômes hantés des fantômes de leurs hommes... qui saignent...

Des torrents de larmes sans fond déferlent maintenant en moi devant le vaste cimetière qui s'étale sous mes yeux... jeunes hommes pleinement vivants fauchés au seuil de leur vie, rejoints par leurs pères, cœurs brisés... Impossibilité de baisser les armes et d'ouvrir son

⁵²<https://plancreateur.wordpress.com/2011/08/16/les-poumons-symboles-communication-et-liberte%E2%80%A6/>

cœur... sans mourir... Mes mots déferlent sous mes doigts à toute vitesse, j'ai le souffle court et j'ai profondément besoin de mon lien avec mon utérus et avec la *Mère* à cet instant pour accueillir le déchirement qui traverse mon cœur pendant que j'écris. « *Mon cœur porte en lui une déchirure d'amour...* » Je me souviens d'une séance de Focusing très récente où la partie tremblante dans mon menton – celle qui s'était exprimée dans un premier temps en lien avec la *femme sauvage* en colère – m'avait fait sentir qu'elle était de nouveau aphone et m'avait montré qu'elle était comme un donjon. Elle m'avait dit que des milliers de cris et de larmes y étaient enfermés et cela avait profondément interpellé une autre partie, choquée d'entendre : « des milliers... ». Je n'avais pas accès à l'émotion et une autre partie de moi, la rationnelle, rejetait totalement l'image du donjon et la moindre idée qu'il puisse renfermer « cela ». Cette dernière se mettait même en colère contre moi et montrait tout son mépris à l'idée que je puisse accorder de la valeur à ces images émergentes. Submergée de larmes, j'ai la sensation de sentir mon *cœur brisé*, ma gorge et mon menton être traversés des « milliers de cris et de larmes » enfouis dans tous ces hommes et ces femmes marqués par la guerre... Mon âme dans la terre sauvage de mes entrailles crie une nouvelle fois « LAISSEZ-MOI EXISTER!!! »... Elle souffle en moi comme une prière pour me faire sortir de ce cycle, pour laisser exister mon ventre féminin et ma vulnérabilité face à l'autre... pour que la vie vive... en moi... *entre-nous*...

Ce poème que je rencontre à cet instant insuffle force à ma prière et m'ancre dans la beauté de mon désir :

J'ai voulu une terre où la terre soit terre,
Où la semence soit semence,
Où la moisson soit faite avec la faux de l'âme,
Une terre de Rédemption et non de Pénitence,
Une terre d'Afrique.
Des siècles de souffrance ont aiguisé ma langue,
J'ai appris à compter en goutte de mon sang,
Et je reprends les dits des généreux prophètes,
Je veux que sur mon sol de tiges vertes l'homme droit porte enfin la gravité du ciel.
Paul Niger⁵³

⁵³ http://faculty.georgetown.edu/konea/textes/Niger_Jenaimepas.pdf

Ancrée dans cette prière j'ai laissé la partie habitée des milliers de cris vivre son émotion, pendant de longues et interminables heures, enveloppée par la *Mère*, la terre, jusqu'à sa source, jusqu'à la paix, jusqu'à ce que je ressente mon ventre et mon cœur en mouvement, attendris et pleins d'une douce chaleur... ouverts. Cette partie m'a demandé de la serrer fort contre moi, de ne pas la laisser seule et d'allumer une bougie le plus souvent possible... Elle veut que je garde le *Feu* allumé.

5.5.5 L'Anthropos : féminin et masculin unifiés

Aube d'une nuit de deuil, profondément émue, le cœur et le ventre en mouvement, je respire... Dans ce nouvel espace, la dernière sculpture que j'avais faite en réciprocité avec mon processus de mouvement-vidéo-journal émerge.



Une femme enceinte digne et épanouie, qui porte son enfant pleine de sa sensualité et de son agilité... C'est la première fois que je modèle les traits d'un visage sur une sculpture d'un corps entier, et également la première fois que je fais un corps debout et du coup tracé dans toutes ses courbes sans exception. C'est ma sculpture la plus aboutie, la plus grande aussi en taille et en volume. Dans toute la puissance, la sensualité, la dignité de sa grossesse. Elle savoure la vie, elle jouit de sa féminité en vie. Je colle des fleurs séchées sur son ventre et quelques heures plus tard je tombe sur ce passage : « Flora est Anthropos, elle est humanitas [...]. Les fleurs sur son ventre indiquent la fertilité, car elle est la célébration de la vie » (Mc Gowan, 2011, p. 280). Quelques jours encore plus tard, je croise ces mots : « Cette femme nue, c'est aussi l'aspect symbolique de la Vérité sans voile, de la nature humide et fécondante »⁵⁴. (Journal-Mouvement, août 2014)

Je la nomme « **L'Anthropos** ». Elle est nue, debout et droite, ombre et lumière, elle ose s'offrir à être vue. Elle porte son enfant, ses enfants, tous ses enfants blessés et ses enfants-désirs en elle. Elle est un OUI à la vie, après le NON. OUI à la rencontre, au NOUS. Elle s'est laissée pénétrer dans le lieu de son intimité, laissée connaître du dedans en se

⁵⁴http://www.cabbale.org/Arcane-majeur-nombre-21-le-Mode-du.html?var_recherche=les+tables+de+la+loi+du+sepher+de+moise

rendant visible et en accueillant toutes les facettes d'elle qui ont émergé. Elle a pénétré le monde de l'autre en l'accueillant dans le creux de cette écriture, dans le creux de son corps. Le monde de l'autre que sont tous les auteurs, tous les sens qui émergent à chaque instant de cet écrit et avec lesquels elle se laisse résonner. Son ventre est le lieu d'une rencontre féconde. Interpénétration. Alchimie qui donne naissance à un troisième, ni l'un, ni l'autre, métissage inédit des deux. Elle devient autre. Lieu de la création.

Dans les deux dernières séquences de mouvement de mon processus, réalisées après cette sculpture, je ressens en moi une large autorisation à exprimer devant et avec l'autre, à être dans le jeu, à m'habiter entière. Mes jambes et mon bassin ne me quittent plus et des mots montent de plus en plus. Mon authenticité, ma vérité sans voile se donne enfin face à l'autre, accepte d'être vue :

*Très vite, mon mouvement va vers la fenêtre et je ne résiste pas. Je suis décidée à habiter les personnages qui se présentent, à me laisser faire. J'avance vers la fenêtre puis m'agenouille, une main sur le front. Ensuite, je regarde autour de moi puis me déplace encore vers la fenêtre, à genoux. Mes deux mains viennent se placer en cône devant ma bouche, comme si j'appelais... J'appelle dehors. Je m'assois et, dans un mouvement de recul, je semble recevoir le retour de la nature. Je m'y appuie dans un mouvement qui retourne vers l'avant et le haut, vers le dehors, et qui me fait me lever et monter dans le cadre de la fenêtre. Je me laisse habiter par mon état et sens que mon visage et mes yeux sont accordés à celui-ci... Je ressens une grande sérénité et de l'amour... Je dis à Vinciane : « **C'est ma maison** ».*

*Ensuite, je touche les murs qui m'entourent comme si je voulais les repousser ou ne comprenais pas le carcan de murs qui m'entourent. Je descends de ma fenêtre et me dirige directement vers la caméra et mon corps descend jusqu'à ce que mon visage soit en face d'elle... Je me retrouve une fois de plus en **animal sauvage** cette fois plus agressif, l'état qui naît est un état de tigre qui grifferait... je n'ose pas l'investir totalement.*

*Je me détourne ensuite de la caméra et je vais vers Vinciane, me positionne en ouverture face à elle, les bras levés, puis **je fais une révérence** devant elle. Je me baisse alors directement vers elle et ma main va chercher la sienne avec beaucoup d'assurance et tout mon corps pivote comme pour lui montrer le ciel. Je me retourne vers elle et il n'y a rien à faire, ma tête se baisse devant elle, yeux fermés et je l'approche tout doucement, rapprochant mon visage du sien et ma main vient se placer au-dessus de nos arcades sourcilières, créant comme une petite grotte où nous nous regardons. Je lui dis « **Je te vois** ».*

Puis ma main reste bloquée en l'air et je la regarde en attendant qu'elle daigne aller quelque part, comme si j'étais suspendue au mouvement de cette main. Elle vient alors devant ma bouche et c'est un sentiment d'**espièglerie** qui me passe à travers le corps. Je me mets ensuite à genoux face à Vinciane et m'incline, ma main gauche sur mon cœur et mes doigts de la main droite venant se poser sur le sien. Puis cette main droite s'ouvre en direction opposée vers l'extérieur et ma main gauche pointe son cœur... Le mot qui me vient, c'est « Joue »... Je lui dis : « **Ton cœur joue** » ... nos cœurs jouent?

Puis je recule et me retrouve à genoux un peu plus loin face à elle et j'ouvre les bras qui viennent ramasser quelque chose de la terre, et je m'avance à genoux vers elle les deux bras portant ce quelque chose. Je m'arrête tout prêt d'elle, les bras repliés vers moi et lui dis : « C'est précieux ». Mouvement de berceement du précieux contre moi. Je me rapproche encore de Vinciane puis mes deux bras descendent et viennent déposer ce précieux au sol, tête appuyée entre ses jambes. Puis je ramasse de nouveau mes mains qui montent vers moi comme pour prendre et absorber ce qui vient de la terre et de nouveau plonge pour le redescendre au sol. Ce mouvement s'est répété trois fois. Puis je me redresse et mes mains font le tour du corps de Vinciane, comme si j'étais un aveugle qui voulait sentir son contour... J'ai la pensée que je suis en train de dessiner sa forme, et que c'est comme si ces **allers retours entre la terre et moi donnaient forme**.

Je me déplace un peu de côté et ouvre les mains vers le ciel de nouveau, en offrande/réception et lui dis : « cadeau ». Vinciane me demande quel est le cadeau? Aucune idée... J'écoute le mouvement de mon corps, une main monte devant ma gorge et les mots qui me viennent sont : « Toi parole... toi parole cadeau ». Je continue de laisser faire mon corps... Une chaleur m'envahit le thorax, je me lève et pose une main sur sa gorge et une autre main monte au ciel : « **Ta parole cadeau** ». Nouvelle vague de chaleur dans mon thorax. En le regardant sur la vidéo, je me sens émue, je ne saurais dire pourquoi... Vinciane aussi est émue à ce passage.

Puis je pars au centre de la pièce et vais m'adosser au mur sur lequel je m'appuie pour bondir devant moi... Il y a alors une vague de « rebond qui me prend » avec une succession de montées/descentes avec les pieds successivement en équilibre et un mouvement d'envol avec mes bras... Je consens à laisser mes bras monter et descendre dans ce mouvement... La sensation est vraiment bonne et libératrice. Je souris à l'évocation de l'envol. Chaque pas est très lent, laissant mon corps se réajuster dans son équilibre d'ensemble, passer d'avant en arrière et cette **marche** est vraiment savoureuse. Une posture deux bras écartés, droite sur un pied, m'évoque vraiment un **faire face au monde**, comme si je me tenais en face de ma vie en lui disant : « **Me voilà... je te regarde, droite et te laisse venir à moi** ».

... Inclinaison suivie d'un mouvement de marche plus rapide puis équilibre sur un pied, une main sur le cœur et une main face à l'espace devant, posture des bras que j'ai très souvent et qui m'évoque un salut Sioux, une **posture de paix**.

*Puis les deux mains croisées sur le cœur je me baisse et le mouvement de la spirale derviche commence, vers la gauche, et me redresse tout doucement jusqu'à relever ma tête avec toujours une main sous mon menton, comme pour soutenir mon redressement, le tourbillon m'entraîne et j'ai vraiment l'impression de glisser avec bonheur... Je sens que cela travaille **dans mon plexus solaire**, c'est la même sensation que j'avais eue dans le cœur la première fois. (Journal-Mouvement, août 2014)*

Je suis émue, émerveillée de voir que cette dernière séquence de mouvement semble être une expression des étapes rencontrées dans ce chapitre. Dans cette séquence, je constate que je ne sais plus si les mots qui sont dits le sont pour moi ou pour l'autre, ma co-chercheuse. J'ai écrit en gras les mots qui illustrent ces étapes : j'appelle et me relie à la *Mère-Nature* d'abord comme **ma maison**. J'habite **l'animal sauvage** agressif, comme la *femme sauvage* qui sait dire NON à l'enfermement entre des murs et à la pénétration de force de son intimité. Je fais une révérence et baisse la tête devant Vinciane, signe de mon *homme humble* qui assume sa vulnérabilité, je crée alors une petite grotte, un *entre-nous* où je peux voir et être vue, voir et laisser voir mon intimité et celle de l'autre : « **Je te vois** ». À ce moment-là, se donne le goût du jeu du cœur entre moi et l'autre : « **Ton cœur joue** », avec une ouverture sur le monde extérieur. Ensuite, je remonte en moi quelque chose de la terre, qui est précieux, et le redonne à la terre entre les jambes de Vinciane, comme dans une boucle de naissance depuis l'utérus, avec cette pensée que cela me donne forme. Depuis cette naissance, mon mouvement nous dit : « **Ta parole cadeau** », cadeau du ciel, du masculin, en lien avec la terre-utérus qui a d'abord donné forme à ce qui va se dire. À partir de là, je peux marcher, faire face au monde et à l'autre, depuis une **posture de paix**.

Enfin, la spirale m'entraîne et à cet instant pénètre le lieu de mon **plexus solaire**, frontière qui, pour Maria Elia, bloque cette réunion en nous du *Feu créateur* et de la conscience : « Sur le plan énergétique, cela signifie que l'énergie créatrice ne peut remonter en nous car elle se heurte à une porte fermée au niveau des chakras du ventre et du plexus solaire »⁵⁵. Pour Vincent, cette porte s'ouvre naturellement : « [...] quand l'enfant est

⁵⁵ <http://www.marie-elia.com/la-jerusalem-interieure/>

autorisé à prendre sa place, à investir l'espace, à être entendu avec ce qu'il ressent, à se manifester avec intensité par la parole, le chant, et à l'occasion par des cris de joie et de colère » (Vincent, 2013, p. 169). Je souris en pensant que je deviens comme la femme enceinte de ma sculpture qui habite son utérus et porte tous ses enfants en elle. Ceux-ci sont autorisés à s'exprimer, à investir l'espace et à se manifester avec intensité dans mon corps quand je suis mon mouvement, dans mes séances de Focusing ou d'auto-empathie en CNV. Ils sont pleinement accueillis en moi, ce qui permet à mon plexus solaire de s'ouvrir en même temps que s'accroît ma capacité à être entière, unifiée et nue face à l'autre. Ce plein accueil et cette ouverture permettent l'expression de l'impulsion organique qui naît du désir de mes entrailles, expression qui me donne forme.

Tout mon travail de maîtrise est une rééducation au regard de l'autre, dans une relation duelle, ou dans des groupes de Focusing et de CNV dont la vocation est spécifiquement l'apprentissage du dialogue. Au moment où la sculpture de ma femme enceinte et cette séquence de mouvement apparaissent dans ce mémoire, je participe à un atelier de cinq jours avec un groupe de Rimouski. Le groupe est ma bête noire quand il s'agit de m'exprimer, le lieu qui me projette le plus dans ma guerre. Tout au long des cinq jours, je tiens silencieusement mes enfants contre moi, je les écoute intérieurement avec la présence de la *Mère*. C'est la première fois dans ce groupe que je ne me divise pas, que je suis capable de rester là en me tenant au plus proche de mon authenticité avec tout ce qui est là. Le juge en moi est plus doux, la peur et la honte moins violentes, le besoin de reconnaissance apaisé et je respecte mes besoins, tous mes besoins, ceux de toutes mes parties. Je me vois réagir avec colère face à certaines paroles. Je prends le temps de descendre en moi pour rejoindre le lieu de mes sentiments et de mes besoins-désirs et pour atteindre le désir (supposé) de l'autre. Quand je les contacte intimement, je ne suis plus en opposition, je retrouve le lieu de l'amour pour l'autre et de la gratitude. Un espace de coexistence où je suis disponible à me laisser toucher tout en étant en lien avec mon désir propre. L'autre ne fait pas autorité sur moi et je reste sur ma voie en face de lui, je vis le métissage dans ce mouvement de rentrer dans l'intimité de l'un et de l'autre. À chacune de mes prises de parole, je sens que je m'autorise à laisser être ce qui est là en moi, à prendre de la place et à solliciter mon corps-bassin comme

partenaire dans l'expression. Je m'assume. Je me sens plus disponible à accueillir l'autre en moi, à lui faire de la place... tout doucement, à mon rythme. Je respecte ma limite de l'instant. Je consens à être vue avec ma peur et à ne pas me culpabiliser de la réaction de l'autre quand il ressent ma peur. Je lui ai rendu son essentielle liberté et la responsabilité de sa réaction, et cela m'ouvre à une curiosité que je peux avoir pour lui.

Le dernier jour de ce stage, nous sommes invités à écrire et à partager devant tout le groupe notre gratitude et notre récolte. Je laisse écrire ce qui vient, comme cela est... et pendant que j'écris je me sens baisser les armes, baisser la tête de mon homme consentant devant ce qui émerge de moi. Au moment de parler je n'ai pas peur, je me sens totalement assumée et « emboîtée », je découvre une grande clarté dans ma voix et dans ce qui se dit. Une pierre de labradorite, pierre de protection, positionnée en pendentif juste devant mon cœur, se détache de son attache et tombe sur mes genoux. Alors que je commence à parler, je me lève pour la remettre à la terre dans le centre « sacré » qui a été créé au cœur de notre cercle. Je reste debout au milieu de tout le monde, je m'appuie sur mon bassin, je marche autour du centre « sacré » tout en lisant mon texte. En le prononçant, je sens qu'il exprime plus largement ma gratitude pour tout ce chemin de recherche et pour tous ceux qui y ont cheminé à mes côtés... :

L'amour me brûle.

*Je voudrais pouvoir trouver les mots de ma justesse,
les mots authentiques, simples et nus
pour rendre grâce à toute la beauté, la générosité et l'amour que je reçois de vous,
que je vois en vous.*

*Moi, je voudrais pouvoir aimer le cœur large ouvert aux grands vents,
un cœur assez vaste et humide pour vous y faire une place,
la place de s'y poser, de danser ensemble et de repartir, la place de la liberté.*

*Je voudrais pouvoir m'approcher sans me consumer tellement fort
qu'il ne reste plus rien de moi à vous offrir,
sans me consumer tellement fort
qu'il ne reste qu'une terre brulée impuissante à recevoir vos graines
pour renaître ensemble.*

*L'amour que je ressens et que je reçois à votre contact me consume...
... et me fertilise en même temps,
il couve patiemment de sa main tendre l'enfant à naître.*

*Je suis cette enfant à naître
qui tendra ses bras vers les autres avec curiosité
et ouvrira grand les bras pour les accueillir,
qui marchera avec confiance vers le monde et laissera le monde venir à elle.*

*Mes mots me cherchent pour rendre grâce
à tous ceux qui se laissent approcher et s'approchent sans peur de mon renard
et m'offrent la chance de pouvoir leur offrir ma rose en bourgeon,
la chance de les recevoir sur ma terre d'accueil,
celle qui est déjà là dans un coin de moi, dans le cœur de ma chair.*

*Je laisse les mots prendre leur temps pour trouver leur forme,
pour dire ma gratitude pour ma liberté en gestation,
ma liberté d'expression et ma liberté d'aimer lovées dans mon ventre,
bercées par vos chants, de l'autre côté de ma peau.
Je les laisse m'appeler, je les laisse me charmer, je les laisse me veiller
et me dire doucement : c'est par là...*

Gratitude, Violaine

TROISIÈME TERRE
LA MISE À DISTANCE
UN DEUXIÈME NIVEAU D'INTERPRÉTATION

*Écoute, le tam-tam s'est tu,
le sorcier peut-être a livré son secret,
le vent chaud des savanes apporte son message,*

*Un rythme,
une onde dans la nuit à travers les forêts,
rien, ou une âme nouvelle.*

*Allons, la nuit déjà achève sa cadence,
J'entends chanter la sève au cœur du flamboyant...*

Paul Niger

CHAPITRE 6

SYSTÉMATISATION : SIXIÈME VAGUE : QUIÉTUDE⁵⁶

6.1 INTRODUCTION À LA SYSTÉMATISATION

Je pose maintenant mes pas sur la terre de cette dernière partie, divisée en deux chapitres : la systématisation et la théorisation. Dans le chapitre quatre décrivant ma méthodologie, le concept de systématisation est défini comme : « La recherche d'un réseau cohérent de relations significatives à l'intérieur d'un récit plus ou moins éclaté. C'est une quête de sens » (Gomez, 1999, p. 114). Par ailleurs, Gomez ajoute que cette quête de sens « [...] est plus un défi d'étonnement qu'un exercice de compréhension raisonnée. C'est le récit d'un processus de redécouverte et d'autodécouverte » (Gomez, 1999, p. 121). Autrement dit, la systématisation se veut une mise en chantier d'un nouveau construit à partir d'une rencontre entre la raison et l'intuition, qui rejoint l'intention de dialogue portée par ce mémoire.

Je tente maintenant de m'offrir ce regard ouvert tant cherché, de m'approcher de la terre de mon récit d'exploration comme de la terre d'un autre. Je tente de m'y assumer autre dans le reflet de mes propres yeux, d'accepter la distance *entre* le texte et moi, à la rencontre d'une voix qui cherche à s'y révéler. Ouverte au mystère, à la mélodie qui s'y trouve, à la sous-partition que je n'ai pas encore entendue. Ouverte aux sens que je n'ai pas encore

⁵⁶ Notre danse devient calme et expressive et fusionne les quatre rythmes précédents en lien avec la terre, le feu, l'eau et l'air. L'énergie se pose, se concentre. Nous transformons l'accumulation des expériences de vie de notre corps en vraie sagesse pour que nous puissions commencer le cycle suivant sans porter le passé avec nous. Nos mouvements sont une expression du microcosme comme un reflet du macrocosme. Dans le silence intérieur des musiques de l'âme, nous nous connectons au mystère de la vie. Nous pratiquons l'art de faire des fins interprétées par notre plus haut Soi, dans la conscience et l'humilité, en prenant la responsabilité de notre voyage. Nous percevons la vibration silencieuse et nous nous ressourçons infiniment.

<http://merlinlise.wix.com/dansenative#!la-danse-des-5-rythmes/c2414>

reconnus, aux mouvements qui la composent, aux thèmes qui la parcourent sans être encore nommés... à la saveur sensorielle qui s'en dégage...

Une partie de moi se dit qu'elle ne va pas y arriver, elle n'y croit pas... à trouver de la nouveauté. Je me dis qu'il n'y a rien à trouver, tout à contempler, à laisser naître une fois encore en moi, *entre-nous*. Je m'approche de mon récit d'exploration le plus possible vierge de représentations déjà toutes faites et en même temps pleine de ma subjectivité essentielle : la caisse de résonance de mon corps, de mon cœur, de mon esprit, au jour d'aujourd'hui. Saut dans la confiance... quelque chose me chuchote qu'il n'y a rien à chercher que ce qui me trouve quand je me rends disponible. Je me mets dans l'intention de faire retour et de laisser ce qui me cherche me trouver. Ce qui cherche à me rejoindre, à vous rejoindre. Ce qui cherche à habiter *l'entre-nous*. Laisser le chant de *l'autre* nous trouver.

L'intentionnalité de cette troisième terre est de partager avec vous, en temps réel de l'écriture, la compréhension de mon rapport au monde qui se révèle en relation avec le récit d'exploration du chapitre précédent, sous l'angle de l'axe de ma recherche. Cet axe est celui de l'écart entre la crise-guerre que je vis quand je cherche à m'exprimer sous le regard de l'autre et mon désir d'être et d'évoluer ensemble au cœur d'un dialogue créateur. Je cherche à voir si ce processus de recherche performatif me permet de recréer un dialogue entre toutes les parties qui me composent, qui ne savent pas coexister et provoquent la guerre en moi au moment où je m'exprime et m'avance vers l'autre. Au cours de mon récit exploratoire, je fais l'expérience d'une évolution dans mon rapport à moi et à l'autre et de l'émergence de sens que je cherche ici à redécouvrir, à comprendre. Je cherche ainsi à comprendre de quelle manière cette expérience participe à la mise au monde d'une voie – d'un chemin – et d'une voix, d'une parole – qui se tiennent dans leur unicité et leur authenticité en face de l'autre, ouvrant au dialogue.

La systématisation est l'émergence d'un nouveau construit encore en première personne et qui reste performé au présent, qui se veut *entre* le récit poétique et l'explication raisonnée. C'est un espace de franchise à partir duquel la théorisation tentera de faire ressortir et d'organiser des concepts qui permettent le passage du singulier à l'universel. La première

section de cette systématisation est le fruit des résonances qui émergent à la première relecture de mon texte, seule. La section suivante est le fruit de ce qui m'apparaît quand je me retrouve, par un concours de circonstances qui seront détaillées, à devoir terminer ce mémoire sans mon directeur de recherche et que je dois alors me tenir en dialogue avec une nouvelle directrice de recherche et une autre personne. Ces deux premières sections organisent ensuite l'ensemble de la structure des suivantes, le déploiement du sens que je redécouvre dans mon récit exploratoire.

6.2 DANS LA TRAVERSÉE DE LA GUERRE AU DIALOGUE : UN CHANT D'AMOUR

Faire entendre la voix des tiens. Avec les autres.

Unir.

Ton chant de paix.

Natasha Kanapé Fontaine

J'entre timide dans ce nouvel espace où comme toujours je ne sais pas ce qui va advenir. Je me sens comme une inconnue sur une terre étrangère et me laisse imprégner de cette invitation à rassembler, à faire retour, à revenir sur mes traces pour en apercevoir les contours, les nuances, les formes, les... les... Les mots de Natasha Kanapé Fontaine qui se sont présentés à l'entrée de ce paragraphe résonnent en moi comme un son de tambour... « *La voix des tiens* »... les formes, les tiens... Je me dis que ces formes qui traversent le texte ne peuvent être qu'au pluriel, comme mes sculptures... comme ces multiples visages qui me traversent... et que la « *voix* » cherche à les unir. « *Avec les autres* » : j'entends que ce qui les relie à l'intérieur relie à l'autre à l'extérieur. Ce qui les relie *chante la paix*.

Je me relis... relire, relier... il m'apparaît tout d'un coup... que ce récit est celui d'une histoire d'amour. L'apparition est arrivée dans la nuit... me remplissant de chaleur... Je n'ai relu que le récit d'exploration. Pourtant, j'entends dans ma nuit le mot « amour » résonner en échos infinis depuis les premiers mots de ce mémoire... mélodie qui me fait trembler, me bouleverse. Amour nommé à chaque instant du texte et pourtant il ne me semble jamais directement abordé. Je cherche le dialogue dans l'altérité. Je vois le récit d'un chemin

empreint d'un amour qui transmute pas à pas mon cœur. De sa déchirure d'amour originelle à sa capacité de s'offrir dans son désir d'aimer. De la chanson qui vibre dans le creux de ma faille « *Mon bel amour, mon cher amour, ma déchirure, je te porte dans moi comme un oiseau blessé.* » (p. 128)⁵⁷ au chant de ma propre voix qui s'adresse aux autres « *L'amour me brûle [...] Moi, je voudrais pouvoir aimer le cœur large ouvert aux grands vents, un cœur assez vaste et humide pour vous y faire une place, la place de s'y poser, de danser ensemble et de repartir, la place de la liberté* » (p. 184). Je vois un chemin vers l'amour, réalisé par l'amour. Vers celui que je désire vivre en relation avec l'autre, par celui que je vis et qui se révèle dans ce voyage. Chemin balbutiant qui commence à peine et apparaît doucement comme l'aube d'une possibilité d'ouverture à l'autre, de marcher libre à nouveau... de marcher ensemble... « *dire ma gratitude pour ma liberté en gestation, ma liberté d'expression et ma liberté d'aimer lovées dans mon ventre (...)* » (p. 184).

Je me sens inquiète... inquiète de l'appel à suivre cette orientation : parler d'amour dans un mémoire de maîtrise. Je me sens inquiète d'enfermer la vie et l'amour dans des concepts sans vie et sans amour... Les mots me semblent trop lourds, trop maladroits face à la délicatesse d'ailes de papillons... Je voudrais préserver leur essentielle liberté... J'ai peur de créer un dogmatisme de plus, de rajouter quelques concepts de plus sur une expérience qui ne se laisse approcher que par un cœur d'enfant. Ce récit reste au présent... Il continue de charrier tout ce que ramènent les vagues sur mon rivage... Il y a quelques jours, de nouveaux attentats ont eu lieu à Paris. Je me sens traversée par une multitude d'états, de la révolte à la colère, à cette immense tristesse aussi vaste qu'un océan sans horizon... Vincent (2013) et Miller (2008) nous disent que la guerre et les abus de pouvoir se perpétuent par l'absence d'une possibilité d'accueil des cœurs brisés par la souffrance, qui deviennent sourds à leurs propres souffrances et à celles de l'autre. Alors j'essaye de me déposer au creux de mon ventre, bercée par la *Mère*, le cœur ouvert d'abord à ma douleur pour pouvoir rester ouvert à celle de l'autre au dehors... J'essaye de faire le choix de l'amour en autorisant

⁵⁷ Le système de référencement utilisé renvoie à la page de l'extrait du récit exploratoire (chapitre 5).

d'abord et en laissant de la place à tout ce qui vit, souffre et crie en moi face à ces événements et aux innombrables guerres qui font rage ailleurs, et face à toutes les réactions qui s'élèvent sur les ondes. Je me sens en deuil et je ne veux rien éviter des émotions qui sont là, je veux les embrasser, leur donner assez d'amour pour que la vie les emmène dans un endroit de paix et un élan de vie renouvelé. Et je m'autorise ici, dans un mémoire de maîtrise, à tenter d'approcher l'expérience d'amour que je vis et découvre dans ce chemin de recherche... *Mon chant de paix...* Ma part de colibri...⁵⁸

6.3 INITIATION ULTIME AU DIALOGUE : NAISSANCE DE LA STRUCTURE DE MON RÉCIT : DE VAGUES EN RYTHMES

*Je suis née d'un homme qui m'a fait voir la beauté de la mer
et fait entendre les vagues inéluctables,
qui m'a fait toucher le vertige qu'on apprivoise
et ressentir la solitude où l'on est jamais seul.*
Hélène Dorion

Je reprends aujourd'hui le fil de cette systématisation. Je l'ai arrêté sur les mots précédents il y a six mois déjà. Mon directeur de maîtrise, Luis Gomez, qui m'a offert tout au long de ce travail sa présence et son regard bienveillants, ne reviendra pas pour terminer ce travail avec moi. En arrêt maladie depuis plusieurs mois, il le prolonge pour pouvoir récupérer ses forces. Il me faut du temps pour intégrer tout ce que son absence et sa maladie réveillent en moi. Elles me font revivre le départ d'un homme qui est dans ma vie une profonde source d'inspiration et d'amour. Ayant lui-même vécu il y a de nombreuses années la guerre dans son pays, il incarne à mes yeux la possibilité de créer du dialogue et de la paix depuis un point de départ de guerre. Je suis profondément émue... l'écriture performative, qu'il porte comme manière de faire recherche, m'a rendue à la vie dès le premier texte

⁵⁸ La légende amérindienne du colibri raconte qu'un jour il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri! Tu n'es pas fou? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu! » Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part ».

<http://www.colibris-lemouvement.org/colibris/la-legende-du-colibri>

performatif expérimenté, en m'autorisant à m'exprimer. J'éprouve une infinie gratitude pour cette rencontre. Il m'accompagne depuis trois ans pour que je crée et chemine dans mon propre processus au plus proche de moi, et connaît chacun de mes pas dans celui-ci. Je me sens avec lui dans un lieu de confiance et de sécurité totales.

Je suis frappée de son départ de l'université au moment même des attentats et au moment où j'ai partagé dans cette systématisation l'apparition à ma conscience de cette expérience d'amour, sous l'angle de laquelle je veux aborder mon texte et que je veux chercher à comprendre. Là où j'avais d'abord vécu son départ comme un écho de guerre, je vis aujourd'hui son absence comme une initiation. Invitation à assumer ma voie-voix authentique, originale et étrange, sans plus m'appuyer sur notre interaction directe au cours de laquelle il m'accueille, me voit, me reconnaît et me soutient en me confirmant dans les orientations que je suis. Absence de regard qui me connaît, au moment même où je suis invitée dans ce chapitre à un dépassement de moi pour rendre mon expérience communicable à l'autre, un autre totalement étranger à mon chemin.

Je tremble... un peu... beaucoup... devant ce nouveau défi de dialogue. Je tremble devant cette double initiation où je suis en direct en train d'essayer d'écrire ce chapitre, tout en sachant que je vais avoir comme interlocuteurs pour m'accompagner dans la fin d'écriture de ce mémoire une présence et un regard qui ne connaissent rien du parcours que je suis depuis presque quatre ans. Il me faut du temps pour arriver à demander à une nouvelle directrice de recherche et à un ami, qui a lui-même réalisé une maîtrise avec la manière performative il y a quelques années, s'ils veulent bien m'accompagner dans cette dernière phase de mon mémoire. Lors de notre première rencontre, nous discutons justement autour de cette troisième terre de systématisation et de théorisation. En essayant de leur faire comprendre ce que je comprends de mon chemin, je prends vraiment conscience de l'étrangeté de leur regard neuf sur mon travail. Je prends conscience de la peur qui existe encore en moi sous le regard de l'autre, et du dépassement que cela me demande de me montrer dans mon expérience et de la rendre communicable. Après deux rencontres, où ma peur s'apaise doucement par le ressenti de l'accueil que je vis dans l'interaction, je sens mon

désir de dialogue et de partager mon expérience animer mes entrailles et m’emmener au-delà de ce qui reste de peur. Je me mets alors à relire mon récit d’exploration une nouvelle fois, avec un regard qui s’assume autant étranger face à celui-ci que le sont celui de ma directrice et de mon ami. Les endroits de mon texte qui semblent hermétiques à l’autre, cachés comme ma *femme sauvage*, me sautent alors aux yeux. Je réécris certaines phrases et paragraphes, pour rendre visibles et clairs les implicites. Je fais surtout apparaître la structure que je vois dans le texte, les modifications en termes de réécriture dans le cœur du texte étant mineures pour conserver l’authenticité du récit en premier jet. Les changements les plus importants sont ceux qui concernent la dernière section et seront mis en sens dans cette systématisation.

Alors que je fais ce premier travail de structuration, je m’aperçois que mon texte a naturellement créé des séquences, que j’appelle des *vagues*, en résonance avec l’eau de la vie qui s’écoule dans le flot spiralé de l’écriture. Je rajoute alors au récit ces espaces de souffle *entre-nous* qui font la transition *entre* chaque *vague*. Ces *entre-nous* sont déjà des espaces de systématisation où le mouvement d’*Aisthesis*⁵⁹ vers l’autre prédomine, où je partage ma compréhension à chaque étape dans l’intention de prendre soin de mon lien avec le lecteur. Je me rappelle ensuite que la vague est le nom donné à une « séquence de danse » de la *danse des cinq rythmes*⁶⁰. Cette danse est ma pratique de danse depuis quatre ans. C’est le lieu où ma *femme sauvage* s’exprime sans retenue dans toute son intensité et son authenticité, où je célèbre pleinement la vie. Je ne peux tout simplement pas vivre sans cette danse instinctive et libre partagée avec d’autres et je m’aperçois qu’elle est restée cachée tout au long de cette recherche. Je découvre émerveillée que chacune des vagues déroulées dans mon texte semble

⁵⁹ Mouvement de l’écriture performative tourné vers l’autre dans une intention de rendre l’expérience communicable.

⁶⁰ La danse des cinq rythmes a été créée par Gabrielle Roth, musicienne, écrivaine, danseuse, philosophe et dramaturge américaine. Après de longues années d’étude et observation des relations humaines et des principes naturels et universels qui régissent la vie et se révèlent à travers la danse, elle a découvert que nos mouvements instinctifs, quand on ne leur met pas de frein, passent par plusieurs phases caractéristiques qui s’enchainent naturellement les unes après les autres. Elle a associé ces phases aux phases d’un accouchement. Dans un lâcher-prise quant à la forme et dans une écoute totale de son corps, le danseur entreprend un voyage intérieur, qui inclut les dimensions corporelle, émotionnelle, mentale et spirituelle. C’est une forme de méditation par le mouvement qui vise à établir une unité entre corps, émotions et esprit.

<http://www.dancetribe.be/content.php?lang=fr&page=5rythms&sspage=rythmes>

correspondre en essence à chacun des rythmes de la *danse des cinq rythmes*. Je donne alors le nom des rythmes aux vagues de mon récit : FLUIDITÉ, STACCATO, CHAOTIQUE, LYRIQUE, QUIÉTUDE. Je vois dans la première vague un PRÉ-MOUVEMENT, qui est l'équivalent pour moi d'un premier rythme qui donne l'impulsion et le ton à tous les autres. Enfin, cette systématisation me semble l'équivalent d'une sixième vague et du cinquième rythme, QUIÉTUDE. L'essence de ce dernier rythme⁶¹, qui rassemble tous les autres rythmes en lui, rejoint l'intention de ce chapitre d'interpréter et de rassembler les expériences de vie vécues dans cette recherche de la manière la plus claire possible, en assumant la singularité et la responsabilité de mon expérience.

J'ai la pensée que dans la *danse des cinq rythmes*, c'est l'enchaînement de l'ensemble des cinq rythmes, au cours desquels le danseur évolue dans son mouvement, qui forme une *vague*. En relisant alors mon récit une nouvelle fois, je vois que le mouvement de l'ensemble des cinq vagues donne forme à une seule et grande vague. Je suis alors saisie de voir que je retrouve cette grande vague, qui contient toutes les autres, à l'intérieur même de chacune de mes cinq vagues, comme elle semble présente dans chaque unité de mouvement de mon texte. Image holographique où le plus petit se reflète dans le plus grand et le plus grand dans le plus petit. Je tiens ici à rappeler que la systématisation ici n'est pas, tout comme l'ensemble du mémoire, un déroulement linéaire, mais tente d'approcher la complexité de l'expérience qui apparaît dans l'ensemble du texte et le traverse. Mes mots me semblent déjà impuissants pour rendre justice à la complexité de ce mouvement spiralé et continu qui ne cesse de me donner naissance, mouvements après mouvements, boucles après boucles... Pour me soutenir, je choisis de garder dans ce chapitre cette subdivision en rythmes pour explorer de quoi est faite cette expérience qui traverse le texte et mon chemin, cette expérience à multiples facettes,

⁶¹ Notre danse devient calme et expressive et fusionne les quatre rythmes précédents en lien avec la terre, le feu, l'eau et l'air. L'énergie se pose, se concentre. Nous transformons l'accumulation des expériences de vie de notre corps en vraie sagesse pour que nous puissions commencer le cycle suivant sans porter le passé avec nous. Nos mouvements sont une expression du microcosme comme un reflet du macrocosme. Dans le silence intérieur des musiques de l'âme, nous nous connectons au mystère de la vie. Nous pratiquons l'art de faire des fins interprétées par notre plus haut Soi, dans la conscience et l'humilité, en prenant la responsabilité de notre voyage. Nous percevons la vibration silencieuse et nous nous ressourçons infiniment.

<http://www.5rhythms.com>; <http://merlinlise.wix.com/dansenative#!la-danse-des-5-rythmes/c2414>

cet amour aux mille visages qui me transforme. Je commencerai donc chacune des sections qui suivent par la description⁶² de chacun des cinq rythmes.

6.4 PRÉ-MOUVEMENT OU L'AMOUR-AUTORISATION : CRÉATION D'UN *ENTRE* OÙ LE MULTIPLE PEUT S'EXPRIMER

Le pré-mouvement, que j'ai décrit dans mon cadre méthodologique, est l'impulsion organique qui précède et d'où émerge le geste visible. Il est un niveau d'organisation invisible de l'action organique, que l'on peut ressentir dans le corps avant même que celui-ci ne bouge.

La première vague me semble le lieu de rencontre d'une première condition pour que l'impulsion organique soit ressentie en moi et devienne visible : l'autorisation à exprimer. Les sens qui émergent alors dans cette première vague semblent organiser le mouvement de toutes les autres, ce qui fait à mes yeux de cette vague le pré-mouvement de tout mon récit d'exploration.

Dans mon cadre théorique, Bédard (2008) et Lejeune (1992) nous ont dit que l'identité ne peut se construire dans des conditions de domination. Elle n'est pas en mouvement, elle n'évolue pas car construite sur un système de valeurs duel. Il est alors impossible de prendre de la distance avec soi-même avec un regard qui ne tue pas tout ce qui ne correspondrait pas à la « norme », à l'idéal ou aux résultats désirés. Une seule partie de la personne a alors l'autorisation de s'exprimer, il n'y a pas de dialogue intérieur ni d'intelligence collective. Pinkola Estés (2009) nous dit qu'il devient impossible alors de se connaître soi-même, d'être en lien avec son âme, de naître.

⁶² Cette description de chaque rythme, qui sera inscrite en italique dans les sections de la systématisation, est dans mon récit exploratoire, inscrite en note de bas de page au début de chacune des vagues. Pour chaque rythme, cette description est une synthèse réalisée à partir de plusieurs sources Internet et de ce que j'ai appris et expérimenté dans mes quatre années de danse des cinq rythmes.

Dans l'intégralité de mon texte, je ne cesse de rencontrer cette partie de moi « *Seul le plus fort peut exister* », qui lutte pour ma survie et ne laisse exprimer aucune autre partie de moi-même. En contrepartie, je vois que quand je suis dans mon mouvement, je suis fusionnée à l'impulsion organique de mon ventre et rien d'autre de moi ne coexiste avec cet espace non plus. De la même manière, quand je suis en lien avec la partie de mon *cœur brisé*, plus rien d'autre n'existe. Chaque fois qu'une part de moi prend le devant de la scène, les autres sont exclues. Dès que je dois m'exprimer sous un regard extérieur, c'est cette partie « *Seul le plus fort peut exister* » qui devient le capitaine, mon *cœur brisé* juste derrière, prêt à décompenser. Tout le haut de mon corps, au-dessus de mon plexus solaire, se tend, tandis que la présence dans le bas de mon corps me déserte. État de guerre.

La première chose qui me fait sortir de la guerre et rend possible la remise en mouvement de mon identité est l'autorisation première qui m'est donnée dans l'écriture performative à ressentir et à exprimer tout ce qui émerge dans mon monde intérieur au moment présent, sans choix ni rejet. « *Le cadeau que me fait l'écriture performative est celui de pouvoir partir de ce qui est* » (p. 106). « *Un espace s'ouvre dans mon régime totalitaire. Autorisation première* » (p. 107). L'autorisation est une première révolution qui me rend vivante. La respiration qui me traverse à ces mots me donne de l'espace. L'autorisation me donne du souffle. En me permettant d'exprimer ce qui se passe en moi, elle me permet de créer un écart, de l'espace, du jeu *entre* moi et ce qui s'exprime. Je peux alors commencer à laisser vivre ce qui émerge en moi dans l'écriture de mes textes et par la suite dans le mouvement, dans mes séances de Focusing ou d'empathie en CNV, et dans l'écriture de ce mémoire. L'autorisation crée un « espace-temps », un *entre* pour « être avec » tout ce qui existe et vit en moi à l'instant présent, en relation-résonance avec l'autre, avec le monde extérieur. L'autre et le monde extérieur sont dans l'écriture du mémoire : tous les auteurs, les bouts de mon processus de recherche-action, les souvenirs et les sens qui apparaissent à chaque instant et qui deviennent des autres en vis-à-vis de moi au moment où ils apparaissent, dans un jeu de résonances infini.

L'amour que j'expérimente dans cette recherche se manifeste donc d'abord par cette autorisation-accueil sans préférence de toutes les nuances, de toutes les voix qui émergent de moi, de tous les paradoxes. « [...] *présence simultanée de la mort et de la vie... ténèbres et lumières... tourmente et paix... [...] Autorisation. Accueil d'un contraste qui m'éclabousse et me saisit par sa beauté* » (p. 106). Elle permet à différentes facettes de mon âme de vivre dans ce même espace sans que l'une n'exclue les autres. C'est une autorisation à être multiple qui me sort d'un monde duel et me permet d'être en lien avec la douleur et avec la peur autant qu'avec la joie, et même d'habiter la guerre sans m'exclure du monde. « *L'écriture intègre la guerre que je peux nommer en temps réel dans les réactions de ma pensée, de mes ressentis dans l'acte même d'écrire* » (p. 108).

Quand je commence à exprimer, je peux alors commencer à être dans le vis-à-vis dont nous parle Jullien (2012) et la contemplation évoquée par Hoppenot (2013), en interaction et en réciprocité avec ce monde qui apparaît. Hoppenot nous dit que cette contemplation permet de connaître l'autre du dedans, dans son intimité, et de renaître de lui. L'autorisation est une promesse de pouvoir connaître ces autres qui vivent en moi et de renaître : mise en mouvement de l'identité. Dans l'écriture de ce mémoire, les résonances, les analogies qui émergent de la relation *entre* moi et ce qui apparaît dans l'espace du texte créent des sens comme des orientations ou des pré-mouvements qui m'informent de la direction à suivre, en me donnant forme. L'autorisation précède toute expression, tout mouvement, toute naissance.

Cette autorisation est donc pour moi la première condition d'un « être au monde, d'un naître au monde » (Dorion, 2014). Elle m'est toujours offerte dans un premier temps par un autre, dans chaque phase de ma recherche. C'est pour moi une expérience d'amour. Elle n'est pas un acte mental mais m'est offerte par le ressenti d'être accueillie inconditionnellement par la bienveillance du *correspondant natal* extérieur à moi, évoqué par Basset (2014), quel que soit ce qui s'exprime de moi : « *Je me sens en confiance avec ces personnes, de par la bienveillance qui circule pour ces parties traumatisées de l'humain* » (p. 115). « *L'écoute empathique et l'expression authentique que nous offrent nos formateurs [...] nous permettent*

à chacun de descendre à notre rythme dans le lieu de notre intimité et de notre vulnérabilité. En habitant leurs entrailles et par leur positionnement dans cette présence d'accueil et ce regard de bonté 'empathique' » (p. 169). Dans mon processus de mouvement-vidéo-journal, cette présence accueillante est celle de ma co-chercheuse, qui se positionne face à moi dans la principale intention de me permettre de m'exprimer et de déployer mes résonances et compréhensions devant un autre.

Dans tout mon processus d'écriture lors de ma recherche, cette présence est celle de mon directeur de recherche, lui-même dans une posture performative, et qui m'empêche de jeter tout ce que j'ai écrit à la poubelle. Dans la première phase de la performativité, ce n'est pas une expression qui est recherchée pour vouloir dire quelque chose, c'est l'expression qui apparaît, et seulement après elle peut être connue, reconnue et par la résonance faire naître du sens. « *Dans ce déroulement, ce qui m'importe est l'authenticité et de rester le plus proche possible à chaque instant de ce qui jaillit dans cet espace, sans savoir où va m'emmener le pas suivant. Dans ce déroulement, je m'exprime vers vous et cela a un impact sur mon écriture, sur ce qui m'habite, et sur le sens qui se crée. [...] en excluant le moins possible de dimensions de moi-même* » (p. 146). Le processus performatif est intégratif et inclut l'expression dans toutes ses dimensions : somatique, physique, cognitive, émotionnelle et spirituelle. Ce que je ressens et ce que je reçois alors dans cette démarche (écriture, mouvement, Focusing, CNV) est une curiosité intéressée face à tout ce qui émerge de moi, quoi que ce soit. L'accueil offert n'est pas lui-même en train de créer une dualité en moi en évaluant ce qui s'exprime et en voulant en « faire » quelque chose, mais est ancré dans la contemplation, le désir de « connaître du dedans » (Hoppenot, 2013).

Le mouvement qu'initie alors naturellement cette première vague est celui de me retourner vers mon *Ishah*, ma face féminine, pour créer un dialogue intérieur entre mes polarités féminines et masculines. Pour Pinkola Estés (2009) et Leloup (2001), Dürckheim (1992) et Lejeune (1992), la répression du féminin est la conséquence de la domination de certaines valeurs masculines associées au système cartésien-rationnel-philosophique-religieux. Retrouver cette dimension féminine est pour eux la voie pour recontacter notre âme

ainsi que pour donner naissance à une autre dimension masculine de notre être. Voie pour réaliser cette alliance en nous entre féminin et masculin et pouvoir incarner un verbe qui lie les êtres entre eux tout en les mettant en contact avec leur altérité fondamentale. Le pré-mouvement de cette première vague semble organiser pour moi les mouvements des autres vagues en me mettant sur la piste des voies qui vont me permettre de retrouver cette dimension féminine de moi et de réaliser cette alliance.

6.5 FLUIDITÉ OU L'AMOUR AU FÉMININ : ACCUEIL DE LA MÈRE ET ÉROS

*Le rythme FLUIDITÉ équivaut à la phase de réceptivité de la maternité. C'est le rythme du féminin par lequel nous nous reconnectons à la terre, à nous-même et à notre environnement. Nous sommes réceptifs à tout ce qui est présent ici et maintenant dans notre monde intérieur, pleinement présents à nos émotions. C'est la voie vers notre vérité intérieure qui nous donne l'impulsion de suivre notre ressenti, connectés à l'énergie féminine, à la naissance des choses et au pouvoir d'exister. Nous sommes vrais envers nous-mêmes en écoutant nos besoins et en y répondant. Notre danse naît de la terre, nos pieds nous guident et nous enracinent dans le mouvement circulaire et continu, qui nous ouvre toutes les autres voies.*⁶³

Dès que nous commençons à danser la danse des cinq rythmes, nous constatons qu'il y a certains rythmes qui nous sont naturels, plus faciles à habiter que d'autres. Ce sont nos rythmes de base, innés, les forces qui sont déjà présentes en nous. Mes rythmes de base sont FLUIDITÉ et CHAOTIQUE. Une part du féminin que je suis appelée à retrouver est paradoxalement ma partie inviolée au niveau de mon corps en mouvement, qui ondule et habite son mouvement circulaire et continu naturellement, mais qui se cache au regard des autres. « *Ishah semble être ce lieu naturel de fluidité de ma danse et de mon mouvement sensoriel libre quand je suis en lien avec la terre, avec cette Autre-Mère-Nature. Lien avec*

⁶³ <http://www.5rhythms.com>

la terre... ma sculpture... une part de mon Ishah est profondément en lien avec la terre. Lieu inviolé de moi » (p. 118). La proximité que j'ai avec la terre intérieure de mon corps, avec mes sensations et mes émotions, me rend très proche du lieu de la naissance des choses, avant toute mise à distance qui me permettrait d'exprimer à l'autre le vécu de l'expérience. La performativité, comme nous l'avons vu dans mon cadre méthodologique, consiste en « [...] une immersion de plus en plus profonde dans le lieu d'où jaillit l'organicité – la nature originelle, instinctuelle, primordiale, inconsciente 'être dans le commencement', et the awarness – la conscience, la vigilance, la lucidité, la présence 'être debout' » (Leao, 2002, p. 54). Dans cette deuxième vague, dès que je suis autorisée à laisser exister et s'exprimer *tout ce qui est présent ici et maintenant dans mon monde intérieur*, ma FLUIDITÉ, ma part féminine apparaît, reliée à la terre, au lieu d'où jaillit l'organicité, au *Feu créateur* qui monte des profondeurs. Tout au long de mon texte et dans chaque pratique performative, je suis naturellement très vite en contact avec tout ce qui émerge des entrailles de ma terre intérieure, de mon inconscient.

Le performatif ne me donne pas seulement l'autorisation d'exprimer tout ce qui est là, il invite aussi à investir la voie de la résonance, à faire sens à partir de l'analogie plutôt qu'à partir de la logique, à investir les images qui émergent en moi et au contact les unes des autres plutôt qu'à investir les liens de causes à effets. C'est alors cette part féminine de moi que je suis invitée à laisser s'exprimer, là où ma part rationnelle qui domine mon monde ne donne aucune valeur et est prête à tuer toute autre forme d'expression. « *Ma raison tente de me faire croire que cela n'existe pas. Ce qui se révèle dans le mouvement de la vie qui s'écoule et du dialogue avec les autres – auteurs, mouvement, sculptures et tous les mots et les sens qui apparaissent dans le texte – fait autorité en moi et rend visible ma terreur des autres, de l'autre étranger à moi »* (p. 129). « [...] une autre partie de moi, la rationnelle, rejetait totalement l'image du donjon et la moindre idée qu'il puisse renfermer « cela ». Cette dernière se mettait même en colère contre moi et montrait tout son mépris à l'idée que je puisse accorder de la valeur à ces images émergentes » (p. 177). Leloup (2000) et Lejeune (1992) nous parlent d'un mode de connaissance autre, « qui n'est pas le propre des femmes mais qui appartient à la dimension féminine, [...] "orientale" de la connaissance humaine »

(Leloup, 2000, p. 22). Il est ce mode de l'imaginal où ce qui guide le sens comme signification, sensibilité et direction est l'émergence de symboles. De Souzenelle (2000) fait le parallèle entre les théories scientifiques et la symbolique du corps humain pour décrire les fonctions des deux hémisphères cérébraux. Elle décrit le côté droit du cerveau comme le pôle femelle qui est :

[...] une respiration qui fait pressentir toute chose potentielle et la fait émerger du confusionnel avec sa cohorte de résonances encore indistinctes mais riches de valeurs promises à la construction d'un Verbe plus densifié de vérité [...] l'hémisphère droit est muet, spatial, analogique, synthétique et artistique. [...] Le côté droit perçoit et comprend les émotions, les relations visuelles, spatiales, il traite les informations de façon globale, synthétique et a une connaissance plus intuitive qu'analytique; il est aussi plus sensible que le gauche à la musique. [...] le rythme et la mesure sont perçus par le cerveau gauche, la mélodie, le timbre, le ton par le cerveau droit. (De Souzenelle, 2000, p. 247)

Dans le performatif, je redonne à mon cerveau droit la place de celui qui m'informe. Je me laisse guider à chaque instant par les sens que je crée, qui apparaissent dans les jeux de résonances entre tout ce qui émerge de moi et tout ce qui vient à moi (auteurs et tout ce qui apparaît dans l'écriture; tout mon environnement dans le mouvement ou en Focusing; la présence, les paroles et l'attitude de l'autre dans les jeux de rôles en CNV). Dans un premier temps, tout comme la danse sur le rythme FLUIDITÉ, mes textes mêmes sont un mouvement continu et circulaire qui se déroule de résonances en résonances sans jamais s'arrêter ni se structurer.

FLUIDITÉ est aussi la phase de la maternité. Dès la première vague, l'autorisation fait très vite émerger en moi *l'enfant blessée* simultanément à la présence de *la Mère*. Proximité à la terre intérieure de mon corps et de mon inconscient qui semble simultanée avec la proximité que j'ai avec la terre à l'extérieur. En réalité, cette *enfant blessée* était depuis toujours très proche de moi, mais, bien que j'aie essayé de l'accueillir de mille façons, elle revenait porteuse de la même souffrance et j'étais démunie. De son côté, *la Mère* avec laquelle je me découvre en lien est une présence d'amour inconditionnel immense que je trouve quand je me relie à la nature, quand je me relie au mouvement sensoriel ou à ma danse fluide, ondulante, quand je me relie à l'espace de mon bassin et de mon utérus inviolé. Par

contraste avec la partie de moi reliée à *la Mère*, j'utilise le terme enfants pour nommer toute autre partie qui s'exprime en moi. Ce sont des identités et des altérités qui m'habitent et qui sont pour moi des enfants de la vie, des parties de mon âme, blessées ou non. Avant ce processus, la *Mère* et les enfants en moi n'étaient pas vraiment en dialogue. Je passais de vivante à morte, fusionnée à l'une ou aux autres. D'un amour inconditionnel à des parties trop blessées pour être capables d'aimer, l'écart était immense, vertigineux, douloureux comme un écartèlement. Cet *entre* est un vide-néant, à l'image de l'absence de l'autre au dehors et de l'absence de réciprocité qui peuvent m'anéantir.



Nous avons vu que là où auparavant rien de moi n'était autorisé à s'exprimer sous peine de se faire tuer par mon regard dominant, la performativité crée un espace-temps où tout peut s'exprimer ensemble, sans qu'une partie n'exclue les autres. L'autorisation donnée aux résonances et aux enfants d'être là me met alors directement en contact avec cette *Mère* qui existe aussi en moi, dans le cœur de ces espace-temps que sont le texte, la séquence de mouvement, la séance de Focusing, ou d'auto-empathie et de jeux de rôle en CNV. Cette présence en moi me permet de me désidentifier de mon vécu, en sécurité. « *Désidentification qui me concerne toute entière et qui a le goût d'un être ensemble* » (p. 114). Cette désidentification en moi n'est possible que grâce à cette présence qui accueille avec un amour équanime tout ce qui me traverse en termes de pensées, d'émotions, de sensations, d'images, de gestes, sans choix ni rejet. Comme dans la religion orthodoxe où la *Mère* n'est jamais séparée de l'enfant, la présence de cette *Mère* dans tout mon processus fait systématiquement apparaître tous les enfants en moi qui ont besoin d'attention, qui cherchent à évoluer. Cette présence d'amour me donne l'autorisation qui m'a d'abord été offerte par les autres de « laisser être » et d'exprimer ce qui vit en moi, et permet la plongée de plus en plus profonde dans « la nature originelle, instinctuelle, primordiale et inconsciente » (Leao, 2002, p. 54).

Cette présence de *la Mère* dans mon bassin-utérus m'offre cette phase de réceptivité, d'ACCUEIL. Cette présence est Vierge, vierge d'attentes et de représentations, c'est une absence de volonté de sortir de la souffrance ou de faire quoi que ce soit avec ce qui est là. « *C'est la première fois que je me sens dans un cœur à cœur avec ce qui a tant crié pour être entendu, pour être rejoint dans une réciprocité d'amour...* » (p. 114). Elle est une dimension plus vaste que ma personnalité et que mon âme, elle est comme une qualité de l'Être, seul capable d'« Être avec » tout ce qui est. Loin de l'image de la mère dont on a l'habitude, qui prend en charge l'autre et cherche à tout prix l'harmonie, cette présence d'amour ne cherche pas à rassurer, à conseiller, à trouver de solution. « *Désir d'écoute réelle. Entre-deux habité.* » (p. 114) Je souris en pensant qu'elle a plutôt les qualités d'une AMANTE : « celle qui aime ». Je la ressens comme une présence charnelle en moi qui embrasse avec tout mon corps, en se laissant pénétrer et en épousant les formes qui émergent avec la même intensité que ce qui est ressenti. Sensualité. Elle m'offre cet espace au creux duquel je peux laisser mon corps et mon cœur ressentir tout ce qui les traverse, vivre toutes leurs émotions jusqu'au bout de leur amplitude. Elle n'a pas le pouvoir de décider quand l'émotion s'arrête, elle se contente d'être là comme un Amour-confiance-tendresse pour la forme que prend la vie quelle qu'elle soit. « *[...] j'ai laissé la partie habitée des milliers de cris vivre son émotion, pendant de longues et interminables heures* » (p. 178).

Je pense à cet instant à Clarissa Pinkola Estés (2009) qui nous a dit que la guerre détruit le féminin-âme et la Sainte Mère, et que cette Sainte Mère restaure les liens et la sainte essence intérieure de notre vie, en réchauffant les parties de l'âme qui ont été blessées. Ma présence à mon utérus, à mon ventre féminin lié à cette Sainte Mère, m'offre l'ACCUEIL nécessaire pour vivre avec confiance ce multiple qui me traverse. Elle est ce correspondant natal qui se réjouit de l'existence de toute forme, comme dans une seule intention de ressentir chacune dans l'intimité de son vécu. Compassion et absence de dualité, cette *Mère* n'a aucune préférence entre guerre et dialogue, souffrance et plénitude. Amour brûlant, sa présence révèle dans un premier temps la douleur plutôt qu'elle ne l'efface. « *Le fait de laisser l'eau couler, en même temps qu'elle me met plus en contact avec la vie en moi, me met plus en contact avec ce qui est blessé, souffrant en moi-même* » (p. 113). Sous sa caresse se dévoile

ce qui est blessé et qui cherche à être embrassé. « *Ma blessure d'amour, à vif dans ces parties inconscientes, se révélait au fur et à mesure que je créais un espace d'accueil* » (p. 116).

Les mots de Basset me reviennent une troisième fois :

Réalité irréductible, impalpable, « se confondant à la fois avec l'intériorité la plus profonde de l'homme, avec les racines ultimes de sa personnalité » et avec « le tout autre, le souffle, la flamme, l'au-delà faisant irruption dans notre vie. ». Voilà selon moi ce qui explique pourquoi la voie la plus sûre pour rejoindre les autres, notre entourage et le monde par lequel nous vivons et luttons passe inmanquablement par l'écoute de nos « entrailles ». (Basset, 2010, p. 276)

Je comprends dans les mots de Basset que la personnalité-enfant et le tout autre-âme ne font qu'un dans ce lieu des entrailles, dans le lieu du ventre féminin. Chaque expression-enfant est l'expression de ce qui se passe à l'origine : soit un besoin en manque, soit un « besoin en plénitude » ou désir créateur : besoins et désirs de l'âme. Cet amour curieux de *la Mère* qui n'exclut rien permet à chacun des enfants de se dévoiler, de revenir au lieu de ce bassin, de ces entrailles, de retourner à leur source, à leur désir. « *Cette écoute sincère permet à ce qui réagit en moi de progressivement se dévoiler dans l'intimité de son cœur "[...] toute la colère et la tristesse que ça me provoque de ne pas vivre la paix et la voir s'incarner dans le monde mais aussi dans mes liens et enfin en moi-même."* Je laisse alors mon émotion se vivre jusqu'au bout de son amplitude, jusqu'à ce qu'elle revienne à sa source : le désir qui est à l'origine de ma réaction-émotion-pensée » (p. 167). Au cours de ma recherche, je découvre qu'il ne peut y avoir d'intégration en moi, de croissance, de retour à la paix, à l'amour et au désir, sans vivre pleinement l'émotion et accueillir la souffrance de chacun des enfants blessés en moi, de chaque partie de moi qui réagit face au monde. Mon ventre féminin est le lieu où se réalisent la synthèse et l'intégration de toutes les altérités en moi et de toutes leurs dimensions : pensées, émotions et besoins. « *Progressivement, je ne sens plus qu'une unité corporelle, une même sensation de chaleur, de paix profonde, de tendresse... et d'amour... dans tout mon corps. Et pour la première fois, l'impression d'avoir traversé mes états dans une intégration, sans rien rejeter de moi-même.* » (p. 114). Le fait que chaque enfant ait sa place en moi sans exclure les autres et qu'il soit ressenti pleinement et accueilli jusqu'à sa source ramène un climat de paix et d'amour dans tout mon corps. Mon ventre

donne alors naissance à l'impulsion organique qui répond à leurs besoins-désirs. « *Elle me demande de lui chanter une berceuse, de la bercer* » (p. 116). « *Cette partie m'a demandé de la serrer fort contre moi, de ne pas la laisser seule et d'allumer une bougie le plus souvent possible... Elle veut que je garde le Feu allumé* » (p. 178). Je peux alors agir dans le sens de ces désirs et participer à la croissance de tous les enfants en moi. Le retour à l'origine crée de l'évolution, de la révolution. Cette Mère est le ventre féminin-source-origine où les *enfants blessés* s'intègrent en retrouvant leurs yeux et leur cœur émus et leur *Feu créateur* d'enfants mus par l'amour. « *Processus de deuil... mes larmes coulent abondamment. [...] Je sens alors une incroyable énergie monter de mon ventre et me gonfler de joie, mes entrailles tressaillent, je me sens dans un tonus à déplacer les montagnes!* » (p. 166). Alchimie.



Le ventre féminin est le lieu qui remet au monde l'Éros, « merveilleuse force qui monte de la terre et veut s'élancer vers le soleil » (Elia⁶⁴), désir de la *femme sauvage*, désir de l'âme qui veut vivre et se réaliser « dans toutes les dimensions de l'existence ». Dès le début de l'écriture et dès que l'autorisation est donnée à ma part féminine d'être là, je ne contacte pas uniquement mes blessures mais aussi mes ressources, mes forces, les parties « intactes » de mon âme, les enfants divins comme mes élans de vie les plus profonds. « *Mais dans ce mouvement, c'est la vie qui se remet à circuler en moi. Lors de mon premier texte performatif, je ressens des élans dans mon ventre, des impulsions de réinvestir des espaces où je me sens vivante. L'espace de mon mouvement sensoriel et dansant, l'espace de ma sculpture* » (p. 108). La plongée dans l'écriture performative fait émerger les élans, les uns après les autres. Élans qui me guident sur le chemin de ma mise au monde tout en me donnant l'énergie dont j'ai besoin pour avancer. Me tenir dans ce lieu du ventre me permet d'être à l'écoute de l'impulsion et des sens qui émergent du dedans et me donnent des orientations neuves. C'est en les suivant que

⁶⁴ <http://www.marie-elia.com/la-jerusalem-interieure>

je peux alors apercevoir le sens – comme direction, signification et sensibilité – qu’elles ont en relation avec ma vie.

6.6 STACCATO OU L’AMOUR AU MASCULIN : L’ESPRIT OU LE REGARD DE L’HOMME QUI CONSENT À LA VULNÉRABILITÉ

*Le rythme du STACCATO correspond à la phase des contractions de l’accouchement. C’est le rythme masculin de la clarté, de l’affirmation de sa présence, de l’expression transparente du cœur, dans le jeu avec l’autre. Il nous montre comment nous tenir dans le monde connecté à nos pieds et à nos sentiments, et comment mettre nos limites. Notre danse devient plus en pulsation avec des mouvements géométriques, linéaires, clairs et directionnels. C’est aussi le rythme du feu, de l’action, de la passion qui nous entraîne vers un but.*⁶⁵

Le STACCATO est le rythme qu’il m’a été le plus difficile d’habiter dans la danse des cinq rythmes. Je l’interprète par le fait que mon masculin ne se manifestait que par un regard dominant en moi. Je reviens sur le fait que la performativité consiste en une plongée de plus en plus profonde dans le lieu de l’organicité, en même temps qu’une remontée de plus en plus large au niveau de la conscience. Celle-ci est nommée « Awareness, ça veut dire la conscience qui n’est pas liée au langage (à la machine à penser) mais à la présence » (Leao, 2002, p. 54). Nous avons vu que l’autorisation à exprimer dans le performatif a fait émerger l’espace *entre* ce qui s’exprime et cette présence *Mère* d’accueil. Dans ce jeu *entre* eux, le fait de poser mon regard sur ce qui est en train de s’exprimer à chaque instant et chaque étape de ce processus fait naître en moi un nouveau regard qui correspond à cette conscience qui n’est pas liée à la pensée mais à la présence. « *Je deviens témoin-médiateur entre tous ces autres et la présence de cette Autre-Mère-Nature avec laquelle je suis en lien.* » L’espace au sein du couple *Mère-enfants* devient plein de la présence d’une respiration et d’un troisième,

⁶⁵ <http://www.5rhythms.com>

que j'appelle le *Sujet-Jeu*, regard de la conscience qui VOIT et RECONNAIT ce qui émerge dans l'*antre* de la relation.

Son apparition est liée au consentement de ma part masculine qui baisse la tête jusqu'à la terre et tourne son regard à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur. Comme un contrepied à ce qui est décrit dans mon cadre théorique sur la destruction par la domination de la présence de la Sainte Mère, le « petit je » en moi s'incline et *l'Homme humble* consent autant à l'existence de la *Mère* qu'à celle de tous les enfants. Il consent à ma part féminine, à l'inconscient qui m'habite. Il consent à la vulnérabilité, à la souffrance, à l'imperfection et l'incomplétude. Son regard devient lucide, qui consent à VOIR ce que je juge laid comme ce que je juge beau, à entrer en relation d'intimité avec mon ombre, avec les parts de moi que j'ai tant de mal à accepter. « *Est-ce que j'ai envie d'avoir l'air d'un petit animal sauvage en faisant du mouvement devant Vinciane?!... Mon intention de ne rien forcer et de laisser faire ce qui se donne dans le mouvement et la sculpture est toujours la plus forte* » (p. 140). C'est un consentement à l'incarnation, à donner autorité au réel de ce qui m'habite et de ce qui habite l'autre face à l'événement extérieur. Dans tous mes processus performatifs, c'est le mouvement horizontal d'expression vers l'autre qui, en me confrontant au regard extérieur, appelle et fait apparaître ce consentement.



Leloup nous dit que contacter la dimension féminine de notre être est la « condition même pour avoir accès au *noûs* ou à la dimension masculine de notre être » (Leloup, 2000, p. 205). Ce qu'il appelle le *noûs* est l'esprit qui pour lui est « un "troisième tiers exclu" de nos dualismes, qui voit » (Leloup, 2000, p. 149). C'est en s'appuyant sur la présence de la *Mère* et le regard autorisant chez les autres au dehors que mon regard contacte petit à petit l'amour infini que cette présence AMANTE en moi et autour de moi éprouve pour tous ses enfants. Il s'imbibe alors des qualités de cet amour et devient « équivalent utérin au niveau de l'esprit ». Le STACCATO vient après la FLUIDITÉ. C'est parce qu'une présence d'amour est prête à tout ressentir et accueillir sans choix ni rejet qu'il peut prendre le risque

de VOIR sa dimension féminine, son âme. C'est parce que *la Mère* est là, que *l'Homme humble* peut s'incliner.

Dans la métaphore de la Jérusalem intérieure, Maria Elia dit qu'Ismaël, qui symbolise en nous la pulsion sexuelle, le *Feu créateur*, est le père de l'Islam qui signifie soumission à la loi de la vie, à ce qui vient de la terre. Israël son frère, lié au ciel, est appelé à s'incliner lui aussi devant la loi de la vie pour laisser la lumière descendre jusqu'à la terre et laisser ce *Feu créateur* remonter à la conscience. Quand mon regard consent et laisse être toutes les résonances et désirs de ma part féminine-âme, il devient alors regard autorisant. « *Aligner ma volonté avec celle de la vie. La sensation que j'ai quand mon mouvement me propose et que je m'y engage avec tout de moi y compris mon imaginaire et ma résonance émotionnelle est celle d'être entière, en pleine présence de moi-même et donc en pleine présence de cet autre qui agit à travers moi, avec mon consentement. Je ne me laisse pas seulement emmener passivement, je suis active dans mon oui à cet autre. Mais pour construire cette part de moi, il me semble que je n'ai pas besoin pour autant de prendre une autre direction que celle proposée.* » (p. 142). C'est parce qu'Elle est là et qu'Il s'incline que toute expression-enfant autorisée à exister en moi peut alors s'ouvrir et se dévoiler dans son intimité. Ce regard qui VOIT peut alors pénétrer l'intimité du cœur et des entrailles de chacun des enfants qui m'habitent, les connaître et les RECONNAÎTRE dans leur vécu, jusque dans leurs besoins-désirs, les besoins désirs de l'âme. Ces mots d'Isabelle Padovani (2014), entendus dans une de ses vidéos, me reviennent à cet instant : « Au début tout est collé, puis l'œil se décolle de l'objet qu'il contemple. [...] Au moment où je suis le plus différenciée et le plus reculée, je deviens UN avec tout ce que je contemple. Il y a une incroyable sensation de proximité et plus aucune distance »⁶⁶. Là où mes auteurs me disent que la domination est le règne du « sujet-je pensant » qui assujettit l'objet, ce regard de la conscience ou de l'esprit, lié à la présence et non à la pensée et que j'appelle *Sujet-Jeu*, est animé non plus par un désir de contrôler ce qui habite mon monde intérieur mais par un désir de découverte, de co-naissance.

⁶⁶ Isabelle Padovani, l'enseignement non duel de Jésus, <https://vimeo.com/ondemand/jesusnonduel>

C'est un regard contemplatif, un regard-écoute, un regard qui reçoit. C'est le regard de l'AMANT, de « celui qui aime », regard de bonté, compassion. C'est un regard-tendresse qui ose avec révérence pénétrer l'intimité du ventre féminin et l'intimité du monde de l'enfant pour les connaître dans une incroyable sensation de proximité, pour s'unir à eux.

Le STACCATO est le rythme des mouvements géométriques, linéaires, clairs et directionnels... dans le jeu avec l'autre. Ce regard qui s'installe en moi n'est pas lié à la pensée mais à la présence contemplative. À partir de sa vision et de sa reconnaissance, la part de mon masculin lié à l'action, à la pensée et au langage peut se mettre à structurer l'information qu'il reçoit, à en témoigner et à se montrer devant l'autre dans sa vulnérabilité. Je le nomme *Jeu narrateur*. « *L'entre peut devenir un espace-jeu, et mon mouvement se met de nouveau à raconter une histoire, voix authentique narratrice* » (p. 143). De Souzenelle, dans sa description des hémisphères cérébraux, nous dit que l'hémisphère gauche permet de partager :

[...] le souffle construit, intégré; la chose sue, connue, assimilée, conceptualisée; la vérité de telle étape du réel advenu, les lois qui s'y réfèrent, la logique qui lui donne une cohérence, l'éthique qu'elle détermine, les valeurs qui la fondent et qui président à toute institution nécessaire pour structurer la vie : ce pôle est mâle.

Le côté gauche tient sous sa dépendance le langage, l'analyse, la mémoire verbale, les aspects numériques de calcul, la dissection logique des problèmes. [...] le rythme et la mesure sont perçus par le cerveau gauche [...]. (De Souzenelle, 2000, p. 247)

La performativité qui me demande d'acter et l'écriture performative qui me demande de mettre en expression verbale, d'investir le langage, sollicitent ce côté gauche de mon cerveau, cette part masculine qui agit et structure les informations données par les résonances, qui donne voix aux expressions-enfants et aux désirs de l'âme. « *"Ta parole cadeau", cadeau du ciel, du masculin, en lien avec la terre-utérus qui a d'abord donné forme à ce qui va se dire* » (p. 181). Dans le texte, je laisse émerger ce qui se donne sans forcer l'écriture à montrer un territoire où elle ne va pas d'elle-même. Le mouvement est le même dans toutes mes pratiques performatives : il ne s'agit plus de savoir à l'avance ce que je veux exprimer, mais de laisser exprimer ce qui veut s'exprimer et m'y engager avec tout mon corps, ma caisse de

résonance, pour pouvoir le rencontrer. Authenticité. C'est dans le mouvement d'expression pour rendre communicable à l'autre mon expérience que mon *jeu narrateur* peut naître, trouver dans mon récit sa structure, et que les « résonances encore indistinctes » deviennent visibles pour moi-même et pour l'autre, et peuvent s'intégrer en moi « comme une étape du réel advenu ».

LE STACCATO est le rythme masculin de la clarté, de l'affirmation de sa présence, de l'expression transparente du cœur, dans le jeu avec l'autre. Il nous montre comment nous tenir dans le monde connectés à nos pieds et à nos sentiments, et comment mettre nos limites. Depuis toujours, ma peur du regard de l'autre et de l'absence de réciprocité me mettent dans un état de guerre, me rendent hypersensible à la réaction de l'autre et paralysent mon expression : « Dès que je commence à parler, j'essaye de gérer en temps réel la réaction de l'autre que je sens, et je perds le lieu de mon authenticité » (p. 139). Au fur et à mesure de mon écriture et de mon processus performatif, mon propre regard de la conscience qui se développe se différencie du regard de l'autre pour se placer en face de lui d'égal à égal. Il peut le contempler de la même manière, quel que soit ce qui s'exprime de l'autre. Fraternité. « Consentement à la vie qui est consentement au vide, à l'entre. Décollement de l'autre être humain qui se trouve en face de moi. Je rends à la vie en moi son essentielle liberté telle qu'en parle Leloup, et je rends du même coup à l'autre l'essentielle liberté de ce qui est vivant en lui en face de moi » (p. 144). « Je consens à être vue avec ma peur et à ne pas me culpabiliser de la réaction de l'autre quand il ressent ma peur. Je lui ai rendu son essentielle liberté et la responsabilité de sa réaction, et cela m'ouvre à une curiosité que je peux avoir pour lui. » (p. 183). Si le monde interne qui émerge en moi en face de l'autre parle de moi, le monde interne qui émerge en l'autre face à moi parle de lui. Ce qui se passe en nous nous parle aussi de ce qui se passe entre nous, de ce qui entre nous cherche à co-crée, à nous renouveler, à s'actualiser. Je peux alors le voir non plus comme une menace dans ses façons de réagir, mais comme un monde intérieur également mystérieux à découvrir, en face duquel je peux apprendre à mettre des limites. Égal à égal.

Le STACCATO est aussi le rythme du feu, de l'action, de la passion qui nous entraîne vers un but. Quand ce regard de la conscience est là, je peux alors m'exprimer devant l'autre en lien avec mon cœur et avec la terre de mes entrailles. L'avènement du *Sujet-Jeu* et celui du *Jeu narrateur* sont simultanés. C'est parce que ce regard est déjà là à chaque instant du texte que les enfants-expressions peuvent venir au monde et que je suis capable de poser chaque mot de ce mémoire l'un après l'autre, de laisser exprimer ce qui est là tel que cela est. J'aperçois que le déroulement de l'écriture et son évolution portent une cohérence qui respecte le rythme de chacune de mes parties qui avancent toutes ensemble, pas après pas. Un rythme qui n'exclut plus la guerre et ne fait plus du dialogue un but mais un chemin. L'espace *entre-nous* devient alors petit à petit un jeu de dévoilement du cœur, un espace où je peux commencer à exprimer l'authenticité de ma passion dans le moment présent. Aube d'une altérité et d'une possibilité de m'exprimer dans l'*entre* à partir du *Feu créateur* de mes entrailles. Je souris en pensant que le Feu de l'esprit permet au Feu de la terre de se manifester.

6.7 CHAOTIQUE OU FÉMININ ET MASCULIN EN AMOUR : NAISSANCE ET OFFRANDE D'AMOUR DE LA VOIX AUTHENTIQUE

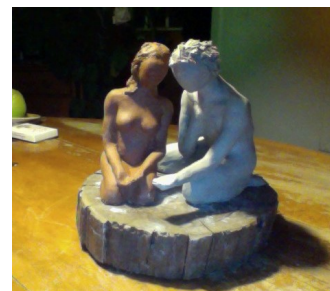
C'est la phase de l'expulsion et de la création. Le masculin et le féminin fusionnent. Notre danse devient vibratoire et sauvage et nous donne une expérience d'être total, libre, intuitif et créatif. L'énergie se relaxe et reste en puissance dans le courant de l'eau. Les pieds entraînent le corps dans un rythme de tempête où le lâcher prise devient guide. L'esprit devient lucide et libre. La tête s'abandonne et nous apprenons à faire confiance à l'intelligence du corps et du cœur.



Le CHAOTIQUE est le rythme que je préfère depuis toujours, où mon côté sauvage peut s'exprimer à cœur joie. Ma tête dans cette danse n'a aucune difficulté à lâcher prise et à laisser s'exprimer mon corps dans la tempête, au-delà de toute norme. Ce rythme est en lien avec l'élément eau, eau comme l'utérus où le féminin et le masculin se

rencontrent pour créer. Dans l'expérience que je fais et que je vois dans cette recherche, le lieu qui permet l'alchimie, l'osmose, l'expression et le dialogue n'est pas l'espace du cœur, mais celui du ventre féminin, des entrailles. « *Son ventre est le lieu d'une rencontre féconde. Interpénétration. Alchimie qui donne naissance à un troisième, ni l'un, ni l'autre, métissage inédit des deux. Elle devient autre. Lieu de la création* » (p. 179). Le lieu de l'origine commune est le lieu de l'*entre*, du vide créateur, de l'*antre* de la vie, le lieu où toutes les altérités se rejoignent et se métissent. « *Rester en contact avec l'autre et avec le monde extérieur me demande d'abord de rester en contact avec mon bassin* » (p. 123). C'est dans le ventre que toute la complexité du vivant peut être accueillie, l'interpénétration se faire et qu'une synthèse peut émerger. Je suis tendrement émue de la dimension profondément charnelle qui se révèle à moi. Dans la partie « *Renaître Désirant* » de mon cadre théorique, Bédard (2008) et Lejeune (1992) nous parlent d'une société érotique. Ma révolution, mon rêve d'évolution ensemble dans le dialogue se passe à l'intérieur de moi quand l'AMANT et l'AMANTE font l'amour. « Incroyable sensation de proximité ». Interpénétration. Osmose.

C'est au moment de l'apparition de *l'Homme humble*, qui consent à pénétrer la terre de mon cœur et de mes entrailles, que je sens l'alchimie dans mon cœur : « *Je suis émue de constater que la présence de cette forme masculine coïncide avec ce sentiment d'amour qui me remplit et fait émerger le désir de mon cœur de s'ouvrir pour s'offrir. Pour s'offrir tel qu'il est* » (p. 141). Maria Elia nous dit que l'union de la conscience et du *Feu créateur* nous fait pénétrer dans le cœur, dans une dimension d'amour insoupçonnée. C'est la relation entre la Présence de la *Mère-AMANTE* et le Regard du *Sujet-Jeu-AMANT* en moi qui autorisent toute manifestation vivante-enfant à exister et à s'exprimer. C'est la relation entre ces deux-là qui permet ainsi à mon cœur de petit à petit redevenir un cœur d'enfant, capable de ressentir ses blessures, l'intégralité de ses émotions en même temps que de ressentir tout son élan d'amour naturel le traverser. La capacité d'ouverture de mon cœur naît de cette relation de ces deux en moi qui s'embrassent dans une relation de réciprocité tournée vers l'enfant. Amour vertical, mouvement d'intégration qui embrasse tout ce qui vit sans choix ni rejet. Le



dialogue vertical se rejoint dans le lieu de mon cœur et donne naissance à un autre mouvement, Amour horizontal, tourné vers l'autre être humain, spontanéité retrouvée de l'âme, du divin enfant. « *Je ne sentais plus tant la peur et la soif d'accueil que l'envie d'aimer, de laisser diffuser tout l'amour que je sentais dans mon cœur* » (p. 141). Le dialogue et l'amour naissent de l'amour du féminin et du masculin et de leur désir de contempler la vie et de la dévoiler en s'exprimant, en s'expérimentant, en jouant. En offrant la vulnérabilité des enfants. Je retrouve dans ce mouvement vertical et horizontal les mouvements de la tornade de l'écriture performative : plongée dans le lieu de la naissance des choses, remontée à la conscience et expression vers l'autre, sous le regard de l'autre. Spontanéité lucide qui s'actualise au moment du chaotique quand *la tête s'abandonne et que nous apprenons à faire confiance à l'intelligence du cœur et du corps*.

L'expérience que je fais n'a plus rien à voir avec le fait de simplement ressentir et vivre une émotion. Chaque enfant-expression qui apparaît en moi ne semble attendre rien d'autre que d'être senti et accueilli par l'AMANTE et vu et reconnu par l'AMANT, pour faire retour dans ce lieu du bassin, pour croître et pour co-crée. Désir de faire l'amour, mouvement de révolution qui remet la mémoire dans son évolution circulaire, qui ré-enfante l'identité. « *Je ne quitte les parts de moi conditionnées que dans cette osmose qui permet la transformation, qu'en les intégrant. Non par élimination-exclusion, mais en leur donnant assez d'amour pour qu'elles puissent s'exprimer et retrouver une nouvelle place dans l'ensemble de ce que je suis. Elles se transforment parce que la rencontre, faite d'accueil et d'expression, la réelle empathie de cœur et le dialogue entre l'âme, la présence de la Mère et un Regard qui consent à ce que tout existe et s'exprime, les fait devenir autres. Traversée.* » (p. 158). Ces enfants-expressions appellent à être rencontrés pour redescendre au lieu des entrailles, dont Basset nous a dit qu'il était le lieu où la personnalité-enfant et l'âme-« part de feu » sont confondues. Toute expression ou émotion qui émerge en moi, sans exception, m'apparaît comme un appel à tourner mon regard vers la rencontre et l'embrasement de ce qui est ému, pour avec lui retourner à sa source et recontacter son désir originel. Toute expression appelle le lien et me relie à la source même de mon existence, au désir de mon âme. Mise en mouvement. Élan de vie. Éros. Désir devenu moteur qui porte mon cœur vers l'autre. « *Je me sens retrouver le*

corps de mon intégrité et la colère enfin nommée ouvrir mon cœur à l'amour que j'ai pour lui. [...] Je suis à cet instant prête à renoncer à toute relation en même temps que désirante d'une nouvelle forme de lien » (p. 159).

L'expression de cette colère me permet de constater qu'avant de pouvoir être capable d'exister sans guerre – de dialoguer en m'ouvrant à mon intimité et à celle de l'autre – il me faut d'abord récupérer ma capacité à poser mes limites. Je souris en pensant que l'enfant se différencie dans son altérité dans les phases de sa croissance où il apprend à dire non. J'ai besoin de savoir dire NON au viol, NON à la pénétration de force du monde de l'autre en moi. Là où la guerre s'est manifestée dans mon expérience comme un viol de mon imaginaire, dans une domination du masculin sur le féminin, mon féminin qui se cache a besoin de dire NON à la domination du mental sur mes impulsions étranges et étrangères à la norme. « Le monde du dessus – la tête, le mental – détient les rênes, méprisant et voulant dominer le monde du dessous – les pulsions, l'énergie sexuelle, c'est-à-dire plus largement le Feu créateur, la force vitale » (Elia⁶⁷). Elle a besoin de dire NON pour oser apparaître devant l'autre dans son intégrité, sans pour autant tuer et dominer l'autre à son tour.

Je suis émue de voir que c'est quand l'AMANTE et l'AMANT font l'amour dans le CHAOTIQUE que la force de mon NON émerge naturellement. Je me dis qu'il faut beaucoup d'amour de soi pour dire non. Lejeune nous parle du « très haut amour de soi » et des « mesquineries de l'amour-propre » qui se construit de nos réussites. Le très haut amour de soi prend en compte et légitime la totalité de mes besoins face à l'autre. J'apprends à dire non aux jugements, aux actes ou aux paroles de l'autre, que cet autre soit une partie de moi ou un autre extérieur à moi. Je dis non tout en disant oui au besoin-désir qui anime les entrailles de chacun. S'il y a fécondation, elle n'a lieu en moi que grâce à cette compréhension sensible et intime de ce qui se meut dans mes entrailles et dans celles de l'autre quand nous nous exprimons et agissons. Compréhension qui me fait prendre l'autre en moi. Lieu de réciprocité retrouvé. « *Je lui dis ma colère, ce qui la provoque dans la façon dont se déroulent*

⁶⁷ <http://www.marie-elia.com/la-jerusalem-interieure>

nos interactions au présent, ce que je ne veux plus vivre et ce que j'aimerais vivre avec lui... mon ton n'est pas celui de l'accusation, mais de celle qui pose une limite claire, je lui parle au « je »... [...] Je me sens retrouver le corps de mon intégrité et la colère enfin nommée ouvre mon cœur à l'amour que j'ai pour lui. Ma lettre en est également imprégnée. [...] je reçois le choc qu'il ressent, je reçois sa distance avec la réalité qui a été la mienne, ma distance d'avec la sienne » (p. 159). La réciprocité redevient présente avec l'autre dès que je nous rends nos essentielles libertés, que je ne suis plus « dans ma tête » ni dans la sienne, mais que je peux me relier avec mon cœur et mes entrailles en même temps qu'avec les siens. « Je me vois réagir par de la colère face à certaines paroles. Je prends le temps d'écouter et de descendre en moi pour rejoindre le lieu de mes sentiments et de mes besoins-désirs et je prends le temps d'écouter l'autre pour atteindre le lieu (supposé) de son désir à lui. Quand je le trouve, je ne suis plus en opposition, je retrouve le lieu de l'amour pour l'autre et de la gratitude. Un espace de coexistence où je suis disponible à me laisser toucher, tout en étant en lien avec l'aspiration-besoin-désir de ma vie » (p. 182). Dès que je peux comprendre, toucher intimement du lieu de mon ventre l'élan d'où naissent le geste et la parole, je suis en lien d'égal à égal avec notre origine commune en même temps qu'avec notre altérité, sans que celle-ci soit source d'opposition. Paix et amour-réciprocité, qualité et saveurs multiples du vivant. « C'est grâce à la découverte de ce tout Autre dans sa propre intériorité que la proximité avec l'autre au dehors a été rendue possible. « [...] alors sa Présence demeure, mystérieuse et forte, dans l'intensité des rapports [...], continue à garantir l'altérité de chaque partenaire et qui, dans le même temps, les relie » (Basset, 2010, p. 250).

Depuis le début de cette écriture, j'ose exprimer, écrire ce qui me traverse, laisser se créer à partir de ce qui est là, balbutiant et imparfait, au lieu de me détruire avant même la naissance de ma voix ou juste après. Au moment du CHAOTIQUE dans mon récit, le fait d'avoir été plongée dans les mouvements de l'écriture performative réalise cette union en moi du féminin et du masculin. C'est depuis cette union, ce retour aux entrailles et ce NON que ma voix tierce peut alors émerger plus libre, *Jeu narrateur*, masculin expressif qui s'appuie sur le regard de la conscience, *Sujet-Jeu*. Le *Jeu narrateur* fait UN avec ce dont il témoigne dans une incroyable sensation de proximité sans être pourtant confondu avec. La

voix qui émerge témoigne de l'authenticité de tout ce qui est ressenti dans mon cœur ouvert :

« Je vois aussi dans cette vague que ma capacité d'authentique franchise, en partageant à l'autre ce qui me traverse et en ne cachant rien de moi dans le non-dit, conditionne ma capacité à ressentir de l'amour et à avoir le cœur ouvert à l'autre » (p. 162). Cette voix authentique rejoint la voix du dialogue dont nous parlent Singer (1996) et Basset (2010), qui ose sortir du « mensonge de convenance qui pourrit la vie en société » quitte à être accusée de briser la paix. Rosenberg⁶⁸ nous parle de cette voix qui s'exprime à chaque instant dans une authenticité nue à partir du désir qui est là comme d'une offrande d'amour. Le chemin que je découvre est un lent apprivoisement d'ouverture de mon intimité à l'autre, d'apprivoisement de la vulnérabilité comme condition de l'authenticité, condition du dialogue et de la réciprocité. *« [...] la dimension de se montrer devant l'autre dans ces émotions-états d'âme, une expression qui n'est plus tant un "aller vers l'autre" qu'un "me laisser voir par l'autre" dans ce qui m'habite. Me laisser voir dans ma vulnérabilité et l'intimité de mon cœur pour que l'autre ait quelqu'un en face de lui à rencontrer »* (p. 147).

« Regard et expression qui consentent d'abord à voir et à montrer l'authenticité de la peur, de la fragilité, de la vulnérabilité qui sont là face à l'autre » (p. 140). Dans le CHAOTIQUE, l'AMANT et l'AMANTE donnent naissance à cette voix qui peut se partager à l'autre, d'égal à égal, en laissant tout doucement aller la peur de sa réaction. *« Je suis impressionnée de ma voix qui s'est déroulée d'un trait, assumée, libre et sans aucune hésitation durant cette quatrième vague. Je la ressens et la vois comme une expression authentique, narratrice, où je me montre toute entière et ne sais quasiment plus distinguer l'objet du sujet dans ce qui s'écrit. De la même manière que dans mon mouvement après que mes mains aient balayé l'air autour de ma tête, je ne me suis pas demandé comment j'allais être perçue »* (p. 161).

Il n'y a plus de division entre le *Feu créateur* et la conscience, le lieu de la naissance des choses et le regard qui VOIT, et le langage qui structure et exprime l'information.

⁶⁸ http://www.communication.info/pdf/Les_bases_spirituelles_de_la_CNV.pdf

6.8 LYRIQUE OU VIVRE L'INTIMITÉ : L'AMOUR COMME UN MOUVEMENT DE DIALOGUE FÉCOND

Nous sortons du chaos dans une danse spirituelle de renaissance, le bébé est là. Notre danse devient plus légère, accordée à la vibration de l'air. Nous sommes connectés à notre humanité, aux rythmes éternels et aux cycles. Notre danse nous enseigne à rompre avec les modèles destructifs et fait cesser les répétitions, faisant apparaître les parties les plus profondes de nous-mêmes et nous rendant à notre intégrité et à notre dignité. Nous sommes enracinés et pleinement dans notre pouvoir. C'est le rythme de la spontanéité et de la joie de l'expression individuelle, de la réalisation de soi qui résulte du détachement et de la fluidité.⁶⁹

Le rythme LYRIQUE est le rythme de l'air. Dans la dernière vague de mon récit, il n'y a pas de souffle *entre-nous* à la fin de la vague car l'air et l'*entre* existent dans le texte, témoignant de la réunion qui a eu lieu en CHAOTIQUE. Mon *Jeu narrateur* partage une expression qui s'offre dans l'*entre* face à l'autre depuis un lieu d'authenticité, de désir et de vulnérabilité : « *Moi, je voudrais pouvoir aimer le cœur large ouvert aux grand vents [...].*



Je voudrais pouvoir m'approcher sans me consumer tellement fort [...] » (p. 184). Naissance d'une authenticité créatrice de vie qui me met directement en contact avec la gratitude. Nous sommes là dans le monde de la relation, de ma voix authentique, de ma vérité nue qui assume son étrangeté et consent à la réaction de l'autre. *Anthropos*, Être entier qui habite son ventre féminin. Cet être entier n'est pas un état que j'aurais atteint par ce travail. Le chemin performatif m'ouvre une voie qui ne fait que commencer. Voie qui ouvre mon cœur, m'attendrit et m'émeut un peu plus à chacun de mes pas...

⁶⁹ <http://www.5rhythms.com>

Dans mon cadre théorique, Bédard (2008), Lejeune (1992), Hoppenot (2013) et Gomez (2013) nous parlent d'une relation sensuelle où l'être-humain s'assume entier mais incomplet, redevable de la présence de l'autre pour co-crée, interdépendant. Dialogue comme relation érotique. Là où la guerre est le résultat de l'absence de réciprocité qui génère un *entre-vidé* néant, l'*Anthropos* symbolise pour moi cet *entre-vidé* fécond où apparaissent et se réunissent toutes les identités et altérités en présence, et où une synthèse peut émerger. « *Son ventre est le lieu d'une rencontre féconde. Interpénétration. Alchimie qui donne naissance à un troisième, ni l'un, ni l'autre, métissage inédit des deux. Elle devient autre. Lieu de la création* » (p. 179). Lieu de l'intégration, sortie de la dualité et de la fusion, diversités ensembles, espace pour l'émergence d'une authenticité et d'une créativité à construire en commun. Là où la dynamique de pouvoir sur l'autre ne permettait l'existence en moi que d'une seule partie, en cet *Anthropos* sont réunis tous ces visages, toutes ces diversités qui sont apparus dans les autres vagues. Ils sont rassemblés dans le lieu du ventre, de l'*entre*, distincts sans séparation, unis sans confusion. En l'écrivant, je me sens pleine d'amour pour cette diversité retrouvée. Je suis un univers en relation, un univers en mouvement. Cet *entre* en moi est créateur quand je ne m'identifie plus à une identité mais à ce lieu de relation qui préserve l'écart, quand je suis *Sujet-Jeu*, regard de ma conscience qui VOIT tout ce qui émerge de mon féminin, et *Jeu narrateur* qui agit et exprime à partir de ce qui est vu. Quand l'*entre* fécond existe, mon *Jeu* peut jouer au jeu de l'intimité, au jeu de la vie et de la relation avec l'autre à l'extérieur. C'est quand je consens à être multiple et complexe et à ne m'identifier à aucune des identités qui sont en moi tout en étant intime avec elles que je peux être Une. Paradoxe de la vie. Mes diversités unies en moi, je peux être unie avec celles de l'autre, des autres.

« Ce qui est à l'image de Dieu ce n'est pas l'homme ou la femme, mais leur relation » (Leloup⁷⁰). Leloup (2000), De Souzaenelle (2000) et Julien (2012) nous parlent, non de fusion, mais d'alliance entre le féminin et le masculin à l'intérieur de nous, qui permet la création de

⁷⁰ <http://www.jeanyvesleloup.eu/les-metamorphoses-de-lechelle-amoureuse>

la vie sous ses formes multiples. « *Je souris en pensant que dans la relation nous sommes au moins quatre, deux couples intérieurs face à face en train d'actualiser ce qui se révèle entre eux dans la rencontre, en train d'être créateurs d'une vie entre eux. Œuvre commune* » (p. 161). Une joie tendre me traverse... C'est quand je deviens lieu de dialogue que l'amour me traverse et me transforme. Au-delà même d'une présence d'amour inconditionnel, liée à la nature, qui toute seule ne suffit pas à renouveler la vie, c'est la relation de réciprocité et le mouvement de dialogue qui rendent créateur l'amour qui est déjà là. AMOUR MOUVEMENT, AMOUR DANSE DU DIALOGUE, AMOUR EN ACTION. Cet amour relation est au-delà d'un état ou d'un sentiment. C'est ce mouvement de tornade *entre* cette présence utérine contemplative – corporelle et psychique, qui embrasse tout ce qui émerge face au monde – et l'action dans le monde extérieur – qui suit les élans naissant de cette rencontre – qui permet de co-crée avec tous les états, qui réunit. « Les poètes ont raison, l'érotisme est la génération de soi dans le monde et du monde en soi » (Bédard, 2008, p. 99). Mouvement de révolution poétique qui ouvre mon cœur en lui faisant sentir l'amour qui y est déjà présent.

L'amour n'est en dualité ni en réaction avec aucune facette de la vie, mais sait être en relation avec, aller à la découverte. Il n'est pas le contraire de la peur, de la honte, de la tristesse, de la souffrance et de la guerre. Il est ce mouvement circulaire continu qui se lie à tout d'une façon que ce qui s'exprime se sente rejoint dans son intimité et se rejoigne, s'unifiant ainsi dans la rencontre. Il m'invite à investir dans l'*entre* de la relation l'intégralité des sentiments et des désirs qui sont ressentis face à l'autre pour pouvoir co-crée, pour évoluer ensemble. Amour comme une alternance d'accueil et d'expression, mouvement de rencontre ancré dans le désir de « connaître du dedans » l'intimité de l'autre – en moi et à l'extérieur – au-delà de mes représentations, systèmes de valeurs et de référence. Mouvement qui intègre l'ensemble de ce qui est là et permet à la vie de se transformer, d'évoluer, de naître dans l'*entre*. Émergence de la créativité. Paix au cœur de la tourmente. L'amour est une aventure d'intimité où je deviens *entre-deux*, lieu de réunion des paradoxes, lieu de naissance et de mort d'une vie toujours en renouvellement et en devenir. Je veux partager ici le poème de Thich Nhat Hanh, qui me bouleverse depuis toujours et me rejoint à cet instant

en me rappelant la phrase de Rûmi, « Au-delà du bien et du mal il y a un champ, c'est là que je te retrouverai » :

*Ne dites pas que je partirai demain
Car je ne cesse de naître aujourd'hui encore.
Regardez profondément : je nais à chaque seconde.*

*Je suis un bourgeon sur une branche au printemps.
Je suis un petit oiseau aux ailes encore fragiles
Qui apprend à chanter dans son nouveau nid.
Je suis une chenille au cœur d'une fleur.
Je suis un joyau caché dans la roche.*

*Je ne cesse de naître, pour rire et pour pleurer,
Pour craindre et espérer.
Le rythme de mon cœur, c'est la naissance
Et la mort de tous les êtres en vie.*

*Je suis l'éphémère se métamorphosant à la surface de la rivière
Et je suis l'oiseau qui, quand le printemps arrive,
Naît juste à temps pour manger l'éphémère.
Je suis la grenouille qui nage heureuse dans l'étang clair
Et je suis l'orvet qui, approchant en silence, se nourrit de la grenouille.*

*Je suis l'enfant d'Ouganda, je n'ai que la peau et les os,
Mes jambes aussi minces qu'un bambou fragile
Et je suis le marchand d'armes qui vend des armes mortelles en Ouganda.*

*Je suis la jeune fille de 12 ans, réfugiée sur un esquif
Qui se jette dans l'océan après avoir été violée par un pirate
Et je suis le pirate, mon cœur encore aveugle, incapable de voir et d'aimer.*

*Je suis un membre du Politburo, ayant tant de pouvoir entre les mains
Et je suis l'homme qui doit payer sa « dette de sang » à son peuple,
Agonisant lentement dans un camp de travail.*

*Ma joie est comme le printemps,
si chaude qu'elle fait fleurir les fleurs sur tous les chemins de la vie.
Ma souffrance est comme une rivière de larmes,
si pleine qu'elle remplit les quatre océans.*

*S'il vous plaît, appelez-moi par mes vrais noms
Que j'entende ensemble mes cris et mes rires,
Que je voie ma joie mais aussi mes peines.*

*S'il vous plaît, appelez-moi par mes vrais noms
 Pour que je puisse me réveiller
 Et pour que reste ouverte la porte de mon cœur,
 La porte de la compassion.*

Thich Nhat Hanh⁷¹

Le chemin que je suis dans cette recherche me met toujours au contact de souffrances plus profondes simultanément avec une liberté d'expression et un amour plus grands. Aujourd'hui, les yeux humides, je me sens pleine de gratitude pour la relation d'amour et d'intimité qui s'est installée à l'intérieur de moi, qui me permet d'habiter mes contraires, les nuances de mon humanité. Là où la guerre efface le ventre féminin et la possibilité du dialogue, je ressens cette relation d'amour active en moi par une densité de présence corporelle qui me quitte de moins en moins dans mon bassin, mon utérus et mes jambes, même quand certaines parts de moi réagissent très intensément. Plus je laisse ce qui émerge en moi vivre son intensité, plus cette densité de présence en moi qui embrasse grandit. Je la sens comme une profonde tendresse et curiosité pour tout ce qui émerge de moi, quoi que ce soit, et pour tout ce qui émerge de l'autre. Bien sûr, je perds très souvent cette présence. Quand il m'est difficile de la retrouver, je sais alors que j'ai besoin d'un autre extérieur à moi, qui m'offre sa présence en dialogue, pour pouvoir de nouveau recréer cet espace *entre* en moi.

Dans la dernière vague de mon récit d'exploration, au moment de parler de l'utérus comme lieu universel du dialogue initial et comme mon plus profond désir, et de l'utérus déserté des femmes marquées par la guerre, mon texte original devenait incompréhensible pour un regard extérieur. J'ai retrouvé la même difficulté à ma première tentative d'écrire ce rythme lyrique dans cette systématisation. On aurait dit que j'avais soudainement quitté le lieu du dialogue alors même qu'il s'installait profondément et que je tentais d'en témoigner. Ce sont les seuls passages, avec celui sur « la voie authentique de la performativité » dans la

⁷¹ <http://michelsaloffcoste.blogspot.ca/2015/01/appelle-moi-par-mes-vrais-noms-thich.html>

troisième vague, que j'ai entièrement réécrits et redéployés au moment du dialogue avec ma nouvelle directrice de recherche et mon ami. Ma *femme sauvage* et sensuelle positionnée dans mon utérus et qui est ma partie inviolée est pourtant celle qui se cache, dans chaque vague, malgré mon expression qui se libère. Au-delà de mes blessures, la première orientation du processus performatif a fait émerger cette force d'expression de ma sensualité, de ma sexualité, de ma présence dans mon bassin et mon ventre. Elle est ma ressource, ma source qui a toujours été là, que je ne pouvais vivre auparavant que dans mes relations amoureuses ou ma fusion avec la nature, et dont j'avais à peine conscience.

Dans ces passages de mon texte que j'ai réécrits, j'ai eu besoin de l'ultime autorisation donnée par les autres extérieurs à moi et d'une autorisation déjà bien ancrée en moi afin de trouver la confiance nécessaire pour me laisser apparaître dans cette profondeur d'intimité. Pour oser montrer ma vulnérabilité et offrir mon *expression authentique individuelle*. Dans cette recherche, je me découvre bouleversée, naturellement orientale, ayant grandi dans une culture occidentale, cherchant la réunion de ces deux mondes en moi pour que je puisse enfin vivre et partager mon orient au grand jour en créant du dialogue. Elia nous parle ainsi de l'égrégore de l'Islam qui prend actuellement de plus en plus de puissance dans le monde :

[...] Feu puissant qui s'éveille, qui n'est pas sans rapport avec la kundalini, cette énergie qui dort à la base de la colonne vertébrale, et qui vibre aussi en résonance avec le cœur de la Terre. Quelle direction prendra cette fabuleuse énergie? Il ne s'agit pas ici des individus pris isolément, mais de la conscience collective de l'égrégore musulman dans l'humanité. Pour que ce Feu soit créateur de Vie et d'Amour, il doit pouvoir monter librement vers la Couronne. (Elia⁷²)

La voie qui se dessine sous mes pas est celle de donner la première place à mon ventre féminin, à ma sexualité qui « vibre en résonance avec le cœur de la terre », à mon instinct sauvage... pour que la puissance de ce Feu en moi puisse créer de la vie et de l'amour. Je l'investis pleinement par la voie performative qui m'invite à me mettre en action à partir d'une organicité jaillissant des profondeurs de mon corps.

⁷² <http://www.marie-elia.com/la-jerusalem-interieure>

Ce n'est qu'à ce moment-ci que m'apparaît l'évidence que les pratiques où ma *femme sauvage* existe et s'exprime dans toute sa puissance, qui se sont déployées pendant ma recherche, sont restées cachées tout au long de cette écriture. La danse des cinq rythmes que je danse deux fois par semaine reste ma voie privilégiée entre toutes. Peu importe le rythme ou l'harmonie de mes gestes, quand je danse, je me reconnecte à mon essence, à mon lien avec l'univers, au cœur de la terre. La danse est ma prière, ma méditation, ma célébration. J'y suis instantanément dans ma vérité, dans la nudité de mon âme, offrant mon authenticité dans l'instant. Lors des soirées de pleine lune au cours desquelles je joue du tambour avec un groupe de femmes, je vis cette même expérience d'expression libre, créative et totale. J'ai alors la sensation que c'est le tambour lui-même qui joue à travers moi, à l'unisson avec les autres. Le tambour dans les traditions chamaniques n'est pas un instrument de musique mais un cœur qui vibre à l'unisson de la nature. Je ne peux pas vivre sans ces espaces-temps où je peux laisser mon bassin et tout mon corps exulter, où ma *femme sauvage* s'exprime, célèbre et communie à la source même de la vie.

Habiter ces espaces particuliers, comme toutes mes autres pratiques performatives, me permet tout doucement de ne plus quitter mon utérus dans ma vie quotidienne, d'ouvrir progressivement mon cœur à l'autre. Voie-voix du féminin, voie humide, de la nature, du corps, du mouvement. Voie-voix de l'émotion et de la vulnérabilité, de la reconnaissance des besoins des enfants et des désirs de l'âme, de la réunion du féminin et du masculin. Au cours de celle-ci, je laisse vivre pleinement en moi l'intégralité des pensées, des émotions, des sensations, des images qui émergent dans l'instant présent. Elles s'intègrent alors, me permettant de devenir progressivement Une, entière face à l'autre. Voie-voix créatrice de dialogue, d'amour, de révolution.

À la toute fin de ma recherche, je suis profondément touchée en m'apercevant que ce chemin et cette expression ressemblent étrangement à ceux du tantrisme⁷³, voie millénaire de

⁷³ « Le Tantra est la voie de l'amour. Il intègre l'éveil de la sensualité et de la sexualité pour connecter à nos puissances de vie les plus profondes. Dans un monde qui nous éloigne si souvent de la nature, la sexualité nous resitue au cœur de l'intensité de la vie. Pleinement acceptée et vécue, elle nous bouleverse au plus profond de notre être et balaye tout sur son passage [...] À la différence de la représentation ascétique que nous avons souvent de la méditation, le Tantra est appelé la voie humide, celle de l'émotion, du féminin, de la vulnérabilité,

la relation amoureuse, née dans le berceau de l'Inde. Je suis Amante, Amant, âme-enfant aimée et désirante, et *antre* de l'utérus où la vie ne cesse de naître et de mourir...

... Mon soleil se lève doucement... Je n'appartiens plus qu'à mes pas de danse qui naissent de la terre, se dévoilent et s'ancrent en elle à chaque fois que j'embrasse uniquement l'intimité du présent. Mon intimité, celle de l'autre, de tous les autres...

*La danse est la médecine des femmes.
C'est notre langue originelle, primitive et instinctive.
Avant les mots, nous parlions avec notre corps,
et nos hanches racontaient nos histoires,
nos bras s'enlaçaient d'amour,
nos yeux parlaient aux étoiles,
au vent et à la lune...*

San Jee

de la relation amoureuse, de la reconnaissance des besoins de l'enfant intérieur. [...] Le cœur est au centre de tout l'édifice du tantra. Quand, sur ce chemin, la conscience, la réflexion intellectuelle, les émotions et tout l'univers des sensations, sont reconnus, accueillis et vécus pleinement, ils s'intègrent et, peu à peu, ne font qu'un. » Dominique Vincent, <http://www.meditationfrance.com/therapie/vincent/index.htm>

CHAPITRE 7

THÉORISATION DU SINGULIER VERS L'UNIVERSEL : L'AMOUR COMME MOUVEMENT DE DIALOGUE

Ce dernier chapitre est un effort de synthèse qui tente d'articuler les concepts qui sont abordés tout au long de cette recherche. Il s'agit ici encore de partager, dans *l'entre-nous*, ce qui a émergé dans l'intimité de mon expérience. À partir du nouveau construit exploré dans la systématisation, je tente maintenant de m'appuyer sur mon chemin singulier pour entrer dans une réflexion universelle. Gomez illustre ainsi l'entrelacement de la compréhension de soi et d'une compréhension du monde qui appartient à l'universel. Il s'agit de :

La possibilité du sujet singulier de construire une compréhension de soi qui soit une compréhension du monde à partir de son expérience singulière d'être dans sa dimension universelle. [...] ceci revient à proposer et à démontrer la prémisse de base d'une telle posture : je-suis-être-dans-le-monde, je suis création et co-créateur de ce monde; me comprendre, c'est aussi le comprendre. (Gomez, 2013, p. 11)

Je tiens cependant à préciser une nouvelle fois qu'il ne s'agit pas ici de faire théorie pour le monde, mais de partager la compréhension qui s'est construite de la réalité observée, sans prétendre l'épuiser. La systématisation m'a déjà donné à ressentir l'impossibilité de rendre compte de cette réalité dans ses infinies dimensions. Tous les efforts déployés et toutes les analogies utilisées me semblent déjà trop étroits. Je me joins ainsi à Deslauriers, citant Maffesoli, qui nous dit que « Toute théorie, quelque ordonnée qu'elle soit, est un pâle résumé de la complexité de la vie, et elle ne doit pas s'y substituer sous peine de l'emprisonnement; si elle succombe à cette tentation, c'est le début de la tyrannie, intellectuelle ou autre » (Deslauriers, 1991, p. 94). J'aime l'expression de boîtes à fleurs qu'il m'offre dans ses écrits pour décrire des conceptacles plutôt que des concepts généraux :

Enfin, autre prescription de Maffesoli, il faut traiter les idées comme des boîtes à fleurs qui encadrent la réalité; le plus important n'est pas la boîte, mais la fleur. Au lieu de concepts généraux qui tronquent la réalité, il propose de recourir aux

« conceptacles » et aux formes qui se moulent selon les contours de la réalité.
(Deslauriers, 1991, p. 95)

Ce chapitre n'est pas un lieu de déploiement de sens et d'élaboration mais au contraire un effort de synthèse et de schématisation à partir de tout le sens qui a déjà été déployé. Il est en même temps le lieu pour revisiter mes objectifs de recherche afin de prendre acte du chemin parcouru pour chacun.

7.1 RETOUR SUR LE PREMIER OBJECTIF : METTRE EN PLACE ET EN ACTION DES PRATIQUES PERFORMATIVES MULTIPLES ET LES DOCUMENTER

Ce premier objectif a été atteint par la mise en place du processus de recherche-action tel que décrit dans mon cadre méthodologique. Chacune des pratiques explorées porte la même essence performative mais, malgré l'intention de rassemblement, il semble qu'elles me révèlent dans des dimensions différentes.

L'écriture performative est le liant, ce qui permet la mise en dialogue de l'ensemble de toutes les autres pratiques. L'espace-temps de ce présent mémoire est le lieu où je raconte par le langage l'histoire de ma traversée, une histoire qui se dévoile au rythme des mots qui apparaissent sous mes doigts au moment même où j'écris. L'écriture de ce mémoire est le lieu de l'avènement de ma voix narrative. Le récit d'exploration me révèle que l'écriture performative, qui est chronologiquement la première pratique investie dans cette recherche, est aussi celle qui fait naître tous les autres élans : l'élan d'investir le mouvement, la sculpture, la danse, le Focusing et la CNV.

Investir le mouvement sensoriel libre me permet une synchronisation profonde avec l'organicité du corps, et fait émerger des élans – tel celui de la *ronde danse* de mon bassin ondulant et de la *ronde danse* derviche – ainsi que des personnages archétypaux. Sa pratique régulière rend visible l'évolution de la liberté d'expression. Les personnages archétypaux qui apparaissent dans le mouvement sensoriel libre semblent s'immortaliser dans les figures des sculptures, comme des balises autant que des étapes d'intégration. En même temps, nous

avons vu que quand je suis mon mouvement ou que je sculpte, l'expression du corps qui se donne est une authenticité sans mots, qui est ma forme d'expression la plus libre, où je me découvre naturellement reliée à la terre, à l'organicité. Investir ces pratiques me permet un ancrage dans la présence de ma *femme sauvage* dans mon bassin, dans le lieu d'où jaillit l'organicité. Ma *ronde danse*, qui se donne comme impulsion née du mouvement sensoriel, est celle de mon bassin ondulant que j'investis dans des formes de danse libre sur de la musique du Sud, ou dans la danse des cinq rythmes. Cette dernière est le lieu privilégié de l'expression libre et célébrante de la *femme sauvage* en moi et a également un impact sur l'ancrage de sa présence dans mon bassin. La *ronde danse* des derviches tourneurs est celle qui met mon cœur en mouvement en faisant émerger la dimension émotionnelle dans les personnages qui apparaissent au cours de mon mouvement sensoriel. Toutes ces formes de pratiques favorisent une proximité croissante avec l'âme en offrant la possibilité d'une intimité corporelle et émotionnelle, « une immersion de plus en plus profonde dans le lieu d'où jaillit l'organicité - la nature originelle, instinctuelle, primordiale, inconsciente » (Leao, 2002, p. 54).

Le Focusing de la relation intérieure, de son côté, déploie la relation *entre Mère-AMANTE* et enfants, ces derniers étant des parties de la psyché, de la personnalité et de l'âme. En autorisant toute son amplitude d'expression à la dimension émotionnelle, le Focusing me permet d'intégrer tout ce que la mise en mouvement de mon corps et l'immersion dans le lieu de « la nature originelle » fait émerger.

La CNV enfin apparaît dans le récit en dernier car elle implique directement le dialogue dans la relation à l'autre. La pratique du Focusing et de la CNV permet une intégration de l'ensemble des réactions face à l'autre et face au monde dans le moment présent, dans toutes leurs dimensions : pensées, images, sensations, émotions et besoins-désirs. La CNV rajoute l'intention de rassembler ce vécu dans une mise en mots destinée à communiquer avec l'autre à l'extérieur. Le dialogue nécessite une connaissance de soi grâce au développement d'une capacité d'empathie pour soi d'abord, pour ensuite que l'empathie pour l'autre et la

connaissance de l'autre soient possibles, permettant la co-naissance des altérités dans l'*entre* de la relation.

Enfin, l'écriture performative ainsi que le Focusing et la CNV sont les pratiques qui intègrent le plus de dimensions de moi-même. Elles partent d'une présence corporelle qui accueille dans un même espace tout le vécu du moment présent et invitent à une mise en sens, en actes et en mots. Ces pratiques incluent pleinement la dimension du langage. Finalement, toutes ces différentes pratiques s'entremêlent, se nourrissent, interagissent, se fécondent et évoluent ensemble tout au long du processus et participent à la création du sens qui se dévoile dans les mots de l'écriture performative.

7.2 RETOUR SUR LE DEUXIÈME OBJECTIF : EXPLORER LE SENS QUI SE DÉVOILE DANS LE RÉCIT PERFORMATIF AUTOUR DE MON AXE : CET ÉCART ENTRE LA GUERRE QUE JE VIS QUAND JE M'EXPRIME SOUS LE REGARD DE L'AUTRE ET MON DÉSIR D'ÉVOLUER ENSEMBLE AU CŒUR D'UN DIALOGUE

Ce deuxième objectif a été atteint par la rédaction même de l'ensemble du mémoire. Le choix de l'écriture performative fait plonger dans le cœur de la crise. J'y ai vécu mes défis de m'exprimer vers un autre du début à la fin. J'y ai vécu mes tremblements, mon impuissance, mon rejet de moi-même et de l'autre. Chaque mot posé de ce mémoire a été le fruit d'un dépassement, d'un arrachement à moi-même. Le choix d'une écriture d'authenticité m'a mise en face de ma terreur d'être vulnérable, vue dans cette peur et dans cette impossibilité d'avènement d'une parole qui n'exclut pas l'autre mais cherche à le rejoindre. L'authenticité est la voix-tierce et vulnérable proposée pour se relier à l'autre à partir de la réalité de la fragilité du présent et tenter de s'inclure et d'inclure l'autre dans cet espace *entre*.

Le sens de ma crise s'est approfondi, déconstruit et reconstruit. Partant d'un ressenti de guerre, il est remonté jusqu'à la source de ma plus profonde dissociation intérieure, celle que j'ai découverte entre mes polarités féminines et masculines, entre mon orient et mon occident. Orient comme ma force qui se cache depuis toujours dans l'Occident au sein duquel

j'ai grandi... héritage de têtes raides, d'utérus et de cœurs désertés et souffrants. La domination en moi et cette dissociation étaient telles que la confrontation intérieure et avec l'autre à l'extérieur était permanente. Elle m'empêchait de me connaître et de connaître l'autre, de partager et de vivre selon ce que Clarissa Pinkola Estés (2012) appelle le moi et l'âme véritable, « la sainte essence intérieure » de ma vie.

Par ailleurs, dans cette exploration, j'ai rencontré simultanément mes ressources, les lieux de moi où la vie s'exprime sans retenue, ma part sauvage inviolée et inviolable. J'ai redécouvert ma sensualité et ma sexualité, ma proximité à mon corps, à mes émotions, à l'âme et à la nature. J'ai rencontré la puissance de mon ventre féminin et de mon bassin qui ont la capacité d'épouser avec amour toutes les formes de la vie qui me traversent, qu'elles soient souffrance ou joie, qu'elles soient douces ou intenses. J'ai découvert l'amour et la force de mon orient qui me permettent de recréer un dialogue en moi, d'entrer dans ma révolution en créant tout doucement du dialogue avec les autres depuis l'authenticité de la personne que je suis au moment présent.

L'invitation de dialogue avec mes données et avec les auteurs comme altérités a été un saut dans la confiance et une suite d'émerveillements : le fait de laisser émerger les choses comme elles viennent, de résonner avec tout ce qui émerge et de suivre les orientations données par le sens m'a fait vivre l'expérience de co-naître grâce au dialogue avec l'altérité. J'ai vécu l'expérience que tout ce qui naît en moi porte en lui un sens pour ma vie, sans exception, et que l'accueil de tout ce qui émerge est la voie de ma voix. Dans cette recherche, j'advieus petit à petit et ma route se laisse dérouter pour me faire rencontrer, par le regard qui se pose sur l'expression qui naît à chaque instant, la rivière de ce que la voix de mon âme cherche à me dire. Retrouvailles avec mon intuition. J'ai vécu l'émerveillement en suivant le courant de l'écriture performative de voir la vie s'organiser d'elle-même autour de l'axe... Le texte s'est d'abord écrit pour que j'aperçoive ensuite les paragraphes, les séquences, la cohérence qu'il avait formés. J'ai découvert ce texte comme je découvre mes sculptures et mon mouvement, sans savoir à l'avance la forme qui va apparaître. Entrée dans la confiance et le dialogue. Je ne peux plus, après cette expérience, diviser le monde en donnant autorité

à mes évaluations sur le monde plutôt qu'à mon féminin en me reliant à ma résonance, à mon vécu face à l'autre, face au monde, en laissant cette résonance me guider.

Cette exploration du sens m'a donc permis de rentrer dans une connaissance de moi toujours en dialogue avec une connaissance des sens du monde. En pénétrant dans le cœur de ma crise, elle m'a donné la possibilité de découvrir le long de mes pas une voie pour la traverser. Dans le courant de cette écriture, je suis entrée dans le mouvement de ma révolution intérieure. Je m'apprête maintenant à décrire les processus à l'œuvre dans cette voie performative par le retour sur le troisième objectif.

7.3 RETOUR SUR LE TROISIÈME OBJECTIF : IDENTIFIER DANS LA VOIE PERFORMATIVE LES PROCESSUS À L'ŒUVRE DANS LA CRÉATION D'UNE DYNAMIQUE DE DIALOGUE INTÉRIEURE-EXTÉRIEURE

La systématisation répond à cet objectif en faisant ressortir et en articulant tous ensemble les thèmes qui m'apparaissent dans la réinterprétation du récit exploratoire. Ces thèmes composent la représentation qui a émergé d'un mouvement d'amour révolutionnaire (révolutionnaire dans son triple sens de forme du mouvement en spirale, de retour à l'origine et d'initiateur d'évolution) qui recrée le dialogue et la réciprocité à l'intérieur de mon monde en guerre, que je vais tenter de synthétiser ici.

7.3.1 Un monde en guerre

Avant de rentrer dans la schématisation de ce processus, je propose ici d'illustrer ce qui compose la vision de ce que peut être ce monde intérieur en guerre issu d'une dynamique de domination interne, à partir des notions rencontrées dans mon cadre théorique ainsi que de l'expérience faite dans ce parcours. Les auteurs de ma recherche parlent de la guerre comme le résultat d'une division archétypale en nous entre nos dimensions féminines et masculines, entre le *Feu créateur* et la conscience, entre l'orient et l'occident. La domination du mental a pour effet l'impossibilité de se connaître et donc de naître, dans une incapacité

de prendre de la distance avec soi-même et de se voir avec un regard exempt de domination. Incapable d'être en dialogue avec soi et par là même avec les autres, l'évolution devient impossible. Ils nous disent aussi que la domination et les abus de pouvoir effacent le sacré, le féminin-âme dans l'être humain et le lien avec la « Sainte Mère » et la nature. Voici le schéma issu de mon expérience de la guerre dans cette recherche :

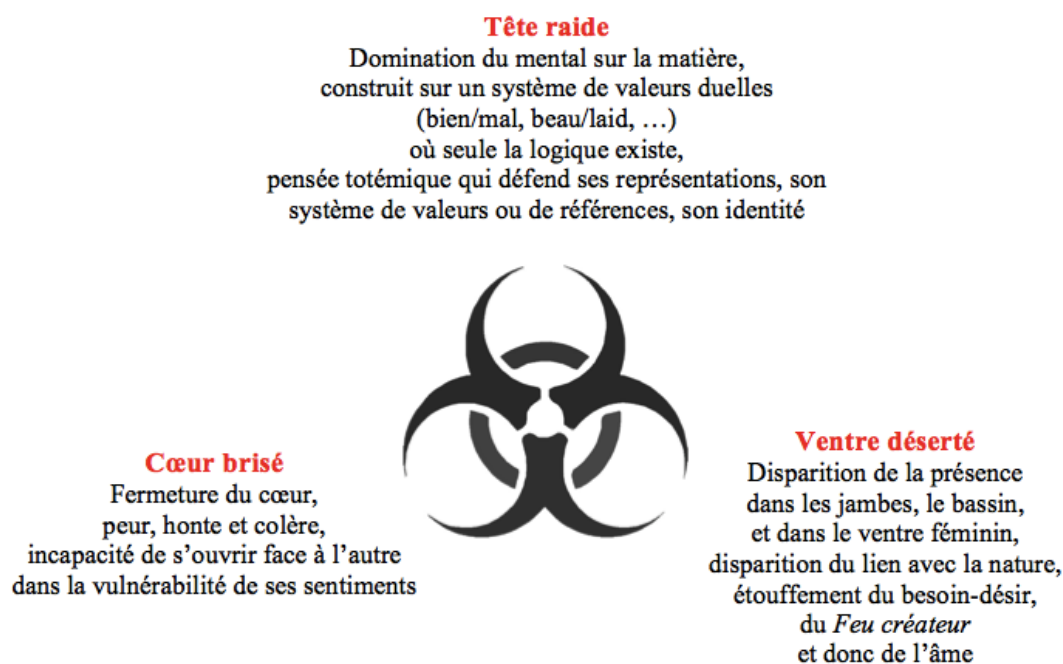


Figure 1 : GUERRE – Division et exclusion – Absence de réciprocité et d'*entre* créateur

Ma recherche me révèle le lieu de l'utérus, du ventre féminin comme lieu universel du dialogue initial, qui permet le dialogue avec toutes les altérités en soi et à l'extérieur, la relation d'amour et la naissance de la vie dans l'*entre*. La guerre, en effaçant le ventre féminin, crée l'impossibilité d'avoir le cœur ouvert et de se montrer dans ses sentiments, vulnérable, face à l'autre. Cette impossibilité est impossibilité d'accueillir la souffrance autant que de ressentir l'amour qui habite naturellement le cœur et cherche à se vivre dans la relation à l'autre. Je ne peux m'empêcher de penser en tremblant à ce massacre du ventre

féminin par le viol largement utilisé comme stratégie de guerre... Massacre total d'une possibilité de construire un monde de dialogue...

7.3.2 La recreation du dialogue

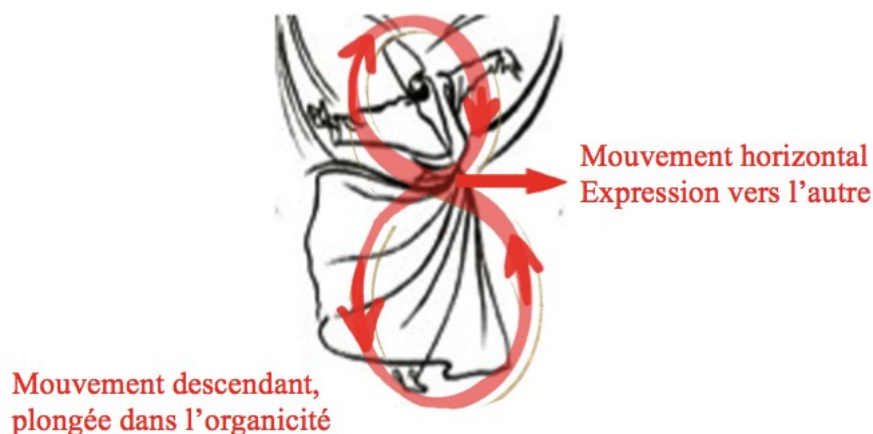
Je tente maintenant ici de synthétiser et de proposer une représentation des processus à l'œuvre dans la voie performative, qui permettent une réunification de différentes dimensions de l'être-humain que je suis par la recreation d'un dialogue intérieur *entre* elles. Ces dimensions multiples ont été abordées comme étant le corps, le cœur et l'esprit; l'imaginaire et l'intellect; le féminin et le masculin; les parties de la personnalité-âme et la présence d'une dimension autre plus vaste que la personnalité. Basset (2010) nous dit que cette réunification est indispensable afin de pouvoir offrir dans l'espace de l'*entre* une expression vraie dans le sens de franche, d'authentique, où le dedans correspond au dehors. L'expression authentique ouvre alors au dialogue avec l'altérité à l'extérieur de soi.

Dans ma systématisation, l'expérience vécue dans cette recherche se révèle comme un mouvement révolutionnaire de dialogue : *« C'est ce mouvement de tornade entre cette présence utérine contemplative – corporelle et psychique, qui embrasse tout ce qui émerge face au monde – et l'action dans le monde extérieur – qui suit les élans naissant de cette rencontre – qui permet de co-crée avec tous les états, qui réunit. [...] Amour comme une alternance d'accueil et d'expression, mouvement de rencontre ancré dans le désir de "connaître du dedans" l'intimité de l'autre – en moi et à l'extérieur – au-delà de mes représentations, systèmes de valeurs et de références »* (p. 216-217). Dans mon processus performatif, cet amour – mouvement de révolution permis par le dialogue – me transforme en recréant du dialogue et de la révolution dans mon monde intérieur en guerre. *« Mouvement qui intègre l'ensemble de ce qui est là et permet à la vie de se transformer, d'évoluer, de naître dans l'entre »* (p. 217). Le propre de cette expérience d'amour est d'être intégrative. Elle me fait passer d'une dynamique de domination et de guerre intérieures à une dynamique de dialogue et de révolution intérieures en intégrant toutes les parties qui se font la guerre en

moi, et jamais en les éliminant. Elle me fait cheminer pas à pas en ne laissant rien de moi sur le côté.

Pour représenter ce mouvement révolutionnaire de dialogue, je m'appuie sur l'analogie du mouvement en spirale de la tornade du performatif composé de ses trois mouvements simultanés : descendant-*poïesis*, ascendant-*catharsis* et horizontal-*aïsthesis*. Je propose d'abord d'illustrer ici très simplement ce mouvement par le mouvement de spirale du tourbillon des derviches tourneurs :

Mouvement ascendant,
remontée à la conscience



Mouvement horizontal
Expression vers l'autre

Mouvement descendant,
plongée dans l'organicité

Figure 2 : L'amour comme un mouvement de dialogue

Pour tenter de synthétiser cette expérience d'amour, je vais maintenant décrire les processus à l'œuvre dans ces trois mouvements performatifs, qui composent ce mouvement de dialogue qui recrée progressivement une dynamique de dialogue avec soi et avec l'autre. Je vais décrire dans un premier temps comment ce processus est d'abord permis par une autorisation extérieure, pour décrire ensuite chacun de ces mouvements qui s'effectuent alors en moi de façon simultanée et interactive. Je les aborderai l'un à la suite de l'autre dans le texte pour faciliter leur compréhension, en gardant à l'esprit leur entrelacement complexe à chaque instant de ce processus. Je proposerai une représentation progressive des processus à

l'œuvre dans ces trois mouvements, d'abord séparément puis ensemble, en m'appuyant sur les images métaphoriques de mes sculptures, qui sont les « formes qui se moulent sur les contours de la réalité du moment ».

7.3.2.1 Le processus performatif crée une autorisation d'amour

Ma systématisation me révèle que l'initiation du processus de recréation du dialogue est d'abord permise par une autorisation donnée par l'autre et par l'essence même de la performativité. Les principales dimensions de cette autorisation sont les suivantes :

- ❖ La création d'un espace-temps au cours duquel je suis invitée à exprimer, à rendre visible tout ce qui émerge dans mon monde intérieur à l'instant présent, sans choix ni rejet. Ce qui émerge dans ces processus sont autant les pensées, les émotions, les sensations, les images, les résonances et les gestes. Il n'y a donc aucune exclusion d'une dimension par une autre.
- ❖ La présence d'un autre en vis-à-vis de moi qui m'exprime. Dans les arts performatifs, il y a toujours cette présence de l'autre qu'on appelle un « teacher », principalement dans la première phase du processus. L'autorisation est donnée par l'expérience d'être vu en étant accueilli inconditionnellement d'abord par un autre. Cette autorisation est un « climat utérin », amour curieux dont l'intention n'est pas de changer l'autre, de l'analyser, ni même de l'aider mais de le « connaître du dedans », dans l'intimité de toutes les facettes de lui qui se présentent. Pour que le monde en guerre que je suis, divisé – c'est-à-dire une intimité qui a été violée –, s'ouvre en s'exprimant et en se laissant contempler, il a besoin de l'attitude unifiée d'un autre. L'intimité a besoin de ne pas être rencontrée avec une « tête » qui recréerait une dualité entre ce qui serait bien ou mal, juste ou faux, beau ou laid, qui correspondrait à une référence extérieure ou à un but à atteindre. Mon monde en guerre a besoin de ressentir un accueil et un amour équanime, capacité de l'autre d'« être avec » tout ce qui est avec une tendresse égale, dans le respect du rythme

et dans la confiance que toute expression est une expression, détournée ou non, d'un désir qui cherche à se faire connaître.

Ces deux dimensions permettent alors un dédoublement, c'est-à-dire la création d'un *entre* en moi, et ma conscience peut alors elle-même se positionner en vis-à-vis de ce qui s'exprime et interagir avec, en sécurité. Basset (2010) nous dit que le souffle d'amour crée l'*entre* qui permet de se connaître, en rencontrant en soi l'Autre absolu et notre « part de feu ». Je comprends que ce souffle d'amour passe d'abord dans l'*entre* de la relation grâce à l'accueil et l'amour offerts par le « teacher », grâce à **l'autorisation d'amour**. Ce souffle crée alors l'*entre* en soi qui permet de faire apparaître et de rencontrer différentes altérités et dimensions intérieures.

7.3.2.2 Mouvement descendant-poïesis dans l'organicité du corps et intention d'expression depuis l'impulsion organique : première place à la dimension féminine

La performativité invite à exprimer une authenticité vivante depuis l'intériorité du corps, depuis « une immersion de plus en plus profonde dans le lieu d'où jaillit l'organicité – la nature originelle, instinctuelle, primordiale, inconsciente » (Leao, 2002, p. 54). Cette invitation redonne une place à la dimension féminine charnelle et sensible tout en sollicitant l'hémisphère droit du cerveau par le déploiement de la résonance corporelle, émotionnelle, analogique, symbolique et métaphorique. Cette invitation et l'autorisation d'amour donnée par le « teacher » permettent alors l'apparition et l'expression de différentes dimensions du féminin, représentées dans l'image ci-dessous :

- l'âme, que De Souzaenelle (2000) décrit comme la face féminine de l'être humain androgyne, qu'il épouse dès lors qu'il tourne son regard vers son intériorité, ses profondeurs psychiques et physiques. Je la comprends dans cette recherche comme ce qui préforme tout ce qui s'exprime depuis le lieu de « la nature originelle, instinctuelle, primordiale, inconsciente » (*Ibid.*, 2002).

- la *Mère-AMANTE*, que je comprends comme une dimension de l'être plus vaste que l'âme, une source d'amour qui nourrit l'âme elle-même,
- l'*ÉROS* qui est le *Feu créateur*, l'élan spontané qui monte de la terre pour répondre aux désirs de l'âme, et préforme l'action,
- l'hémisphère droit qui est le siège des résonances par réception de tout ce qui vient du corps sensible et émotionnel.

Dans ce schéma et l'ensemble des schémas qui vont suivre, le code couleur est le suivant : les couleurs vertes sont relatives à la terre, au féminin. Les couleurs bleues sont relatives au ciel, au masculin. La couleur blanche est utilisée pour symboliser le ventre féminin, l'*antre* de la vie. La couleur rouge est relative au cœur et aux mouvements du dialogue.

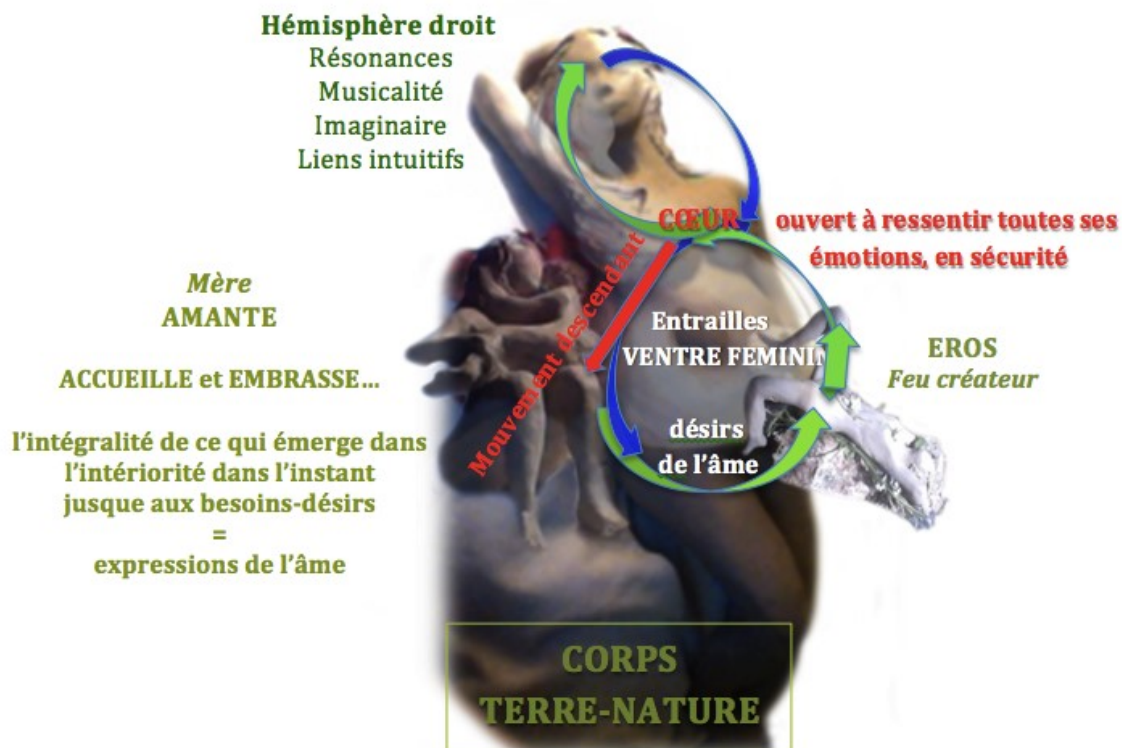


Figure 3 : Représentation des différentes dimensions du féminin

- Dans ce processus qui invite à entrer dans une relation de proximité au corps pour plonger dans le lieu de l'organicité, toutes les émergences depuis le lieu de « la nature originelle, instinctuelle, primordiale, inconsciente » me permettent de rencontrer la dimension du féminin-âme. L'âme dans cette recherche se révèle pour moi comme tout ce qui habite l'inconscient, elle est aussi l'autre facette de la personnalité. Les parties de l'âme blessée ou enfants blessés qui apparaissent sont des expressions de la personnalité qui témoignent de souffrances et de « besoins en manque ». Simultanément, je rencontre des parties de mon âme qui se manifestent à travers les expressions de moi les plus libres et vivantes, qui sont des expressions de « besoins en plénitude » ou désirs.
- Laisser l'intégralité de ce qui émerge s'exprimer dans un espace-temps où tout est accueillis par l'autre extérieur en même temps que par une présence dans le corps qui se développe au niveau des entrailles, du ventre féminin, permet l'apparition dans l'*entre* d'une deuxième dimension du féminin en soi, réceptive. Celle-ci, que j'appelle la *Mère* ou l'AMANTE, est plus vaste que la personnalité et que l'âme. C'est une dimension de l'être, une présence d'amour « utérine » corporelle dans le ventre-bassin qui a cette capacité d'ACCUEILLIR, c'est-à-dire d'aimer inconditionnellement en embrassant toute forme d'expression. Elle est profondément liée à la terre, à la nature.
- Basset nous dit que le souffle d'amour qui crée de l'*entre* nous révèle la présence de l'Autre absolu et aussi de notre « part de feu » dans nos entrailles. L'*entre* permet donc cette rencontre de « l'Autre absolu » AMANTE en moi qui enveloppe d'amour les enfants blessés. Mon COEUR peut alors s'ouvrir en se dévoilant dans l'intimité de ses ressentis émotionnels et de ses blessures, en vivant ses émotions jusqu'à ce qu'elles reviennent à leur origine : « les besoins en manque ». Quand les enfants peuvent exprimer leurs émotions en étant accueillis jusqu'au bout de leur expression en étant aimés, elles s'intègrent alors dans les entrailles, leurs « besoins

en manque » se transformant alchimiquement en « besoins en plénitude » qui sont les désirs de réalisation de l'âme.

- La pulsion sexuelle – ÉROS ou *Feu créateur* (Elia⁷⁴) – peut alors naître des entrailles pour répondre aux désirs qui sont présents. Cette autre dimension est pour moi la troisième dimension féminine qui se révèle dans cette recherche, pulsion sexuelle de la *femme sauvage*, qui monte de la terre dans un élan de réalisation. Le *Feu créateur* est un élan qui réalise une synthèse de la multiplicité et de la diversité des désirs présents. Quand cette transformation de souffrances et de « besoins en manque » en désirs se produit, l'ÉROS donne forme et force au passage à l'action. Il remonte en passant par mon COEUR qui retrouve alors le sentiment d'amour qui lui est naturel et son élan spontané de s'ouvrir à l'autre tel qu'il est, c'est-à-dire quelles que soient les émotions présentes, assumées comme révélatrices d'un désir.

L'utérus ou le ventre féminin se révèle dans ma recherche comme lieu universel du dialogue. Il est le lieu des entrailles, l'*antre* de la vie qui en redevenant habité physiquement me permet la coexistence et la réunion de ces dimensions, tout comme des multiples facettes de l'âme. C'est dans cet *antre* qu'a lieu l'intégration des diversités et la naissance d'une synthèse co-créatrice. Pour autant, le dialogue, l'alchimie et l'évolution décrits ici ne sont possibles que par les processus à l'œuvre simultanément dans les deux autres mouvements, ascendant-*catharsis* et horizontal-*aisthesis* que je vais déployer dans la section suivante. Par ailleurs, il est difficile, le mouvement étant spiralé, de vraiment savoir ce qui est premier et il est plus facile pour moi, pour la compréhension, de décrire l'ÉROS en dernier. Cependant, ce *Feu créateur* est la première de mes sculptures qui apparaît dans ce processus. La performativité, en invitant à se mettre en action à partir de l'organicité, est pour moi une mise en action à partir de l'ÉROS qui initie le mouvement qui révèle toutes les autres dimensions.

⁷⁴ <http://www.marie-elia.com/la-jerusalem-interieure>

7.3.2.3 Mouvement ascendant-catharsis vers la conscience et mouvement horizontal-*aïsthesis* d'expression vers l'autre : naissance de la dimension masculine

Dans ce processus performatif, la plongée dans le lieu de l'organicité se fait simultanément avec la remontée à la conscience et l'expression. Le fait de poser son propre regard en vis-à-vis de tout ce qui s'exprime et d'exprimer depuis un lieu d'organicité demande à l'esprit d'épouser la volonté du corps. Grotowski nous dit que d'exprimer une entèreté vivante et organique ne laisse pas d'autre choix au mental que de se transmuier en esprit. Ces deux mouvements permettent donc l'avènement d'une dimension masculine, qui se compose elle-même d'une double dimension : celle de la conscience et celle, émissive, de l'expression et de l'action, que je représente ainsi :

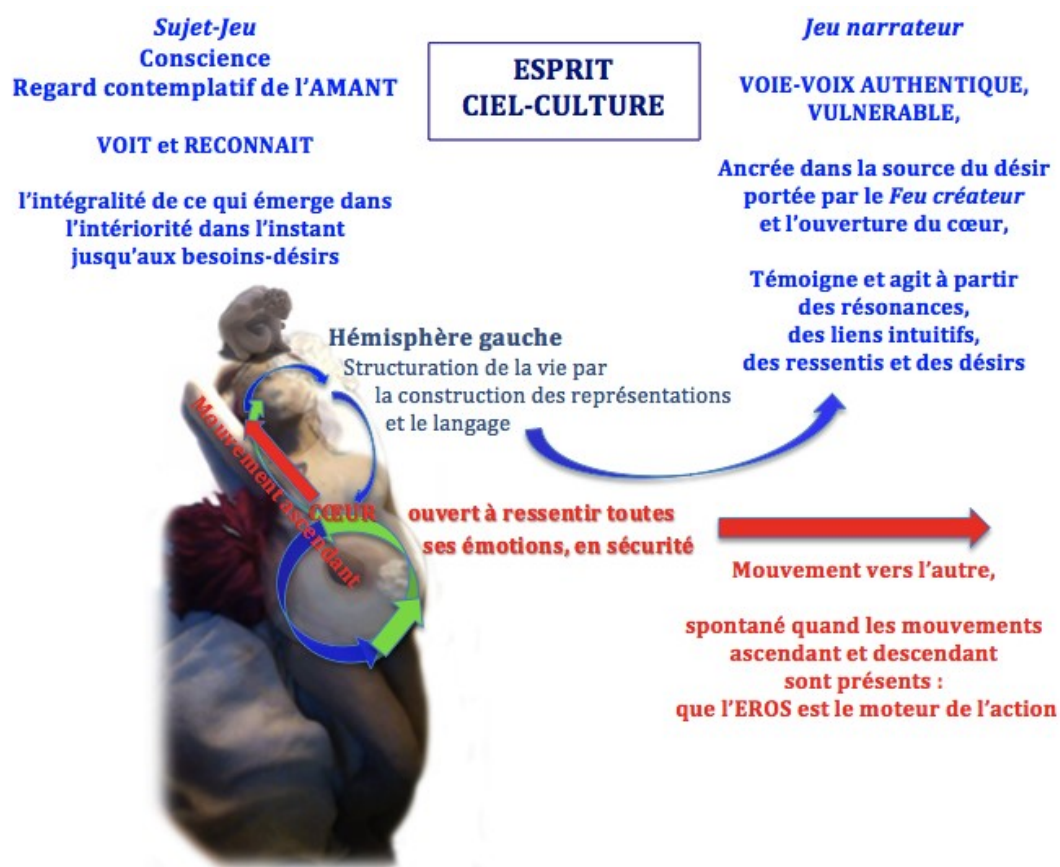


Figure 4 : Représentation des différentes dimensions du masculin

- Me regarder avec une intention de « connaître du dedans » ce qui émerge d'une relation de proximité à mon corps demande à ma tête de s'incliner. Cela favorise le développement d'un nouveau regard par rapport au regard dominant lié à la pensée rationnelle. Grotowski⁷⁵ nomme *awarness* la conscience qui n'est pas liée à la pensée mais à la présence. J'appelle ce nouveau regard contemplatif de la conscience le *Sujet-Jeu*, regard de l'AMANT qui pénètre l'intimité, VOIT, RECONNAIT et épouse tout ce qui émerge dans l'intériorité. C'est un « équivalent utérin au niveau de l'esprit ». Il rejoint la dimension du *noûs* évoqué par Leloup (2000), qu'il nomme esprit ou « la véritable dimension masculine de l'être », qui VOIT. Il rejoint aussi la conscience décrite dans la métaphore de la Jérusalem intérieure comme une lumière qui vient du ciel pour inonder tout notre être quand le « petit je s'incline ».
- En réalité, c'est la contemplation – par le regard de l'AMANT – simultanément à l'embrassement – par la présence de l'AMANTE – de tout ce qui est apparaît en soi au moment présent et jusque dans l'intimité – des ressentis physiques et émotionnels et des désirs – qui permet dans les entrailles l'intégration, l'alchimie et la naissance du *Feu créateur*. Cette double dimension constitue l'autorisation d'amour en moi : un ACCUEIL, une VISION et une RECONNAISSANCE AIMANTES qui permettent au COEUR de s'ouvrir et aux désirs des entrailles de se révéler. Cette révélation leur permettant d'être « connus du dedans ».
- Dans le performatif, ce n'est pas d'abord une expression qui apparaît pour vouloir signifier quelque chose, c'est l'expression qui – grâce à la dynamique décrite ci-dessus – apparaît d'abord pour ensuite être connue. Je veux rappeler que l'expression apparaît pour autant toujours face à un autre qui vient vers soi, par exemple dans le processus de l'écriture performative les auteurs et les sens qui se dévoilent et apparaissent dans le texte, le regard du lecteur, les événements qui me

⁷⁵ Grotowski J., Leçons au collège de France, 16 juin 1997, cassette audio, éditions du collège de France.

touchent. La deuxième dimension masculine est celle qui implique le cerveau gauche qui, dans le troisième mouvement – mouvement horizontal d’expression puis intentionnel de communicabilité à l’autre – exprime l’information première que le *Sujet-Jeu* VOIT dans l’intériorité puis la structure. Ce faisant, il participe à la création de la culture du monde. Cette deuxième dimension du masculin est ce que j’ai appelé le *Jeu narrateur* qui fait UN avec ce qu’il exprime dans une incroyable sensation de proximité sans être pour autant confondu avec. Le *Jeu narrateur* dévoile les résonances, les images, les liens intuitifs, l’intimité du ressenti du cœur et des désirs qui sont vivants au moment présent. C’est une expression authentique qui témoigne de la vulnérabilité. Ce troisième mouvement d’expression vers l’autre, qui est au départ initié par le processus, se produit ensuite naturellement quand l’autorisation d’amour s’installe en moi, permise par les deux premiers mouvements. Il est alors une expression et une mise en action portée par le *Feu créateur* et le sentiment d’amour du COEUR qui désire s’offrir à l’autre tel qu’il est.

- L’expression est alors une offrande d’amour créatrice car elle prend naissance dans cette autorisation et le désir, origine commune de tous les êtres humains. La parole devient alors elle-même parole autorisante. Ce dévoilement de l’intimité qui n’exclut pas l’autre est création d’une possibilité de dialogue en invitant l’autre sur le terrain de l’intimité. De plus, au moment de l’expression, l’*entre* existe toujours à l’intérieur et préserve l’*entre* à l’extérieur avec l’autre. La présence de l’AMANTE et le regard de l’AMANT peuvent alors approcher l’autre dans l’intimité de ses propres ressentis et de ses désirs, tenter de l’accueillir, de le voir et de le reconnaître dans ses multiples altérités intérieures. Possibilité de dialogue.

Le dialogue intérieur en moi est donc ce mouvement entre toutes ces dimensions, féminines et masculines, qui permet la coexistence des diversités, leur rassemblement, leur réunion, leur intégration et la naissance d’une synthèse co-créatrice qui devient expression authentique invitant au dialogue à l’extérieur. Le mouvement de révolution (dans son sens

de forme du mouvement en spirale et de retour à l'origine) du dialogue lui-même permet la révolution (dans le sens d'évolution, de co-crédation, de renaissance par la co-naissance) de toutes les identités et altérités présentes. La métaphore de la Jérusalem intérieure nous parle d'un *mariage d'Amour* intérieur qui permet de pénétrer le sanctuaire du cœur et entrer dans une dimension d'amour insoupçonnée, dans une paix qui nous permet de participer à la paix dans le monde. Cette révolution intérieure est bien celle de mon CŒUR qui est au centre du mouvement. Il s'ouvre alors, les souffrances qu'il porte ainsi dévoilées pour être aimées et pour révéler l'amour qui l'habite naturellement. Et ainsi être en paix au sein même de la guerre. Je propose maintenant d'unir les formes précédentes pour représenter l'ensemble de ce mouvement d'amour, mouvement révolutionnaire de dialogue:

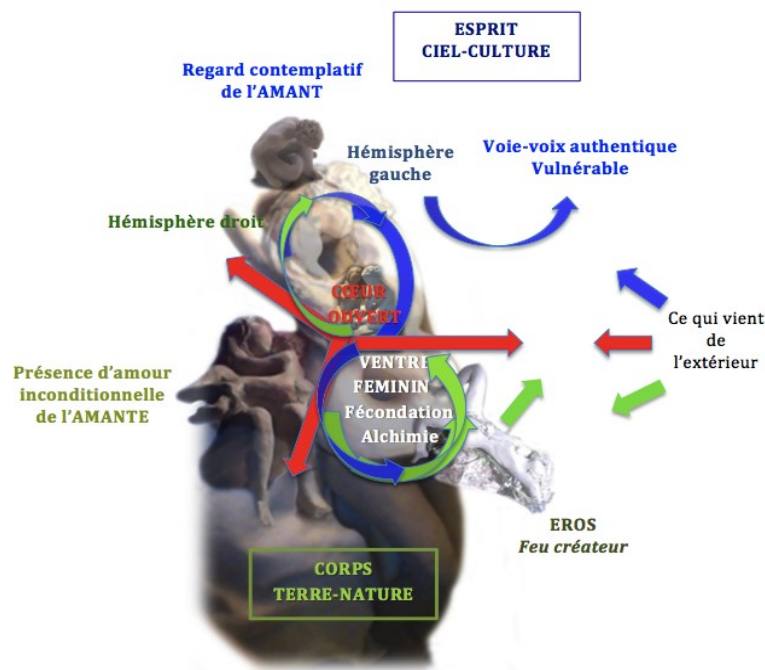


Figure 5 : L'amour comme un mouvement de dialogue révolutionnaire

7.3.2.4 Rêvolution

J'ai représenté au début de cette section l'état et la dynamique de guerre intérieure par une image qui est à mes yeux une forme de blason. J'aimerais ici proposer une image-blason de la dynamique et l'état de rêvolution intérieure que le mouvement de révolution de l'amour-

dialogue crée. Là où la dynamique de pouvoir sur l'autre qui crée de la guerre est une absence de réciprocité et de lien où chaque partie exclue se retrouve à l'extérieur, la dynamique de dialogue avec l'autre qui crée de la révolution rassemble et réunit toutes les dimensions en soi. J'ai représenté dans le blason de la guerre des dimensions de la tête du cœur et du ventre, que je vais reprendre ici. Là où le blason de la guerre est un noir et blanc qui témoigne de l'absence de nuances et du système duel, cette nouvelle image symbolise à mes yeux un *entre* créateur de vie, l'embrassement du féminin et du masculin et l'union entre les diversités, de la terre et le ciel, de la lune et du soleil, des quatre éléments, etc.:



Figure 6 : RÉVOLUTION : Unification et inclusion – Réciprocité et *entre* créateur

La traversée faite dans cette recherche redonne sa place à ma dimension féminine pour restaurer celle de ma dimension masculine et d'une expression tierce qui naissent de leur union. Ma recherche met en lumière le fait que la domination n'efface pas seulement la dimension féminine mais aussi la dimension masculine de l'être. La guerre et la désertion du ventre féminin empêchent l'avènement d'un *Sujet-Jeu* et d'un *Jeu narrateur* actif qui pourraient se mettre au diapason du *Feu créateur*. Et ainsi entrer dans le jeu de la vie et de la relation d'interdépendance avec l'autre dans le respect de la diversité des rythmes et des formes. Voici maintenant une représentation du dialogue avec l'autre à l'extérieur devenu possible grâce à la présence du dialogue avec l'autre à l'intérieur :

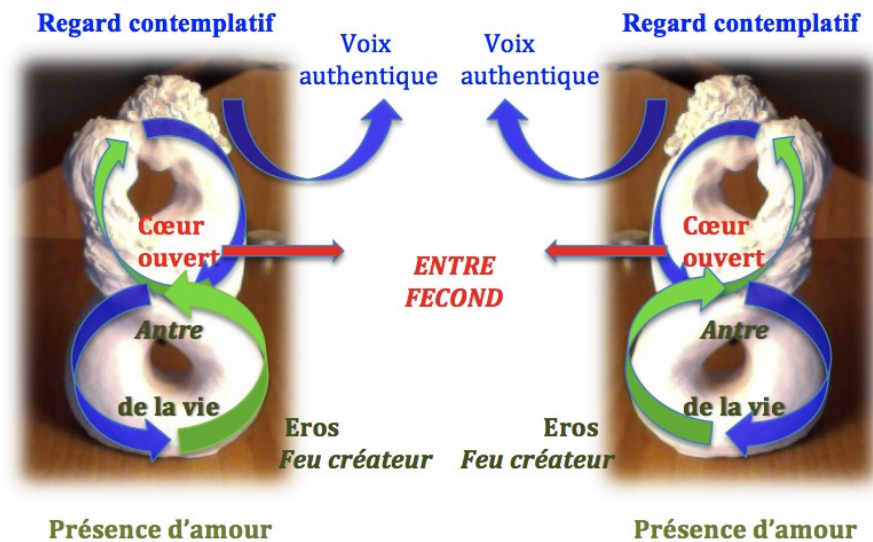


Figure 7 : L'AMOUR comme un MOUVEMENT DE DIALOGUE FÉCOND

7.4 À LA FIN DE LA BOUCLE...

Au bout de cette théorisation, je constate que les représentations créées sont en écho avec différents cadres conceptuels abordés par les auteurs de mon cadre théorique. L'originalité de ma recherche apparaît dans l'articulation que je découvre entre différentes composantes des dynamiques de pouvoir et de dialogue telles qu'elles y sont proposées. Ces liens se révèlent dans la synthèse qui émerge de ma traversée, illustrée par les formes métaphoriques de mes sculptures. C'est grâce à leur présence et en m'appuyant sur la puissance symbolique évocatrice des mots et des images que je peux approcher et comprendre mon expérience et réaliser ce passage du singulier à l'universel.

Je constate aussi la place fondamentale de pratiques qui permettent de développer une relation de proximité à son intériorité vivante, à ses ressentis physiques et émotionnels, pour pouvoir déployer une pratique performative qui puisse acter une expression issue d'une impulsion organique. Je souligne ici l'apport précieux de la somato-psychopédagogie dans le déploiement de cette proximité au corps sensible. Le Focusing de la relation intérieure, toute danse instinctive ou toutes autres formes de pratiques qui relient à la nature et la terre

sont également des voies qui permettent de développer cette proximité à l'intériorité par un ancrage direct du dialogue et de l'action dans le corps vivant.

Cette recherche met en évidence que le passage d'un état à un autre ou d'une dynamique relationnelle à une autre – ici du pouvoir sur l'autre au dialogue avec l'autre, de la guerre à la révolution – ne se fait pas par l'exclusion mais par l'inclusion des paradoxes et leur intégration dans et par le mouvement de révolution spiralé du dialogue. Les mots de Christiane Singer me rejoignent ici pour accompagner une image qui illustre la force d'amour intégratrice que je découvre :



*J'appelle VIE aujourd'hui
cet étrange jeu d'équilibriste,
cet acte qui consiste à tenir,
comme deux coupes
à l'extrémité d'une gaule,
les contraires en équilibre,
tout en restant debout sur le fil,
mieux, en y dansant.*

Christiane Singer

Figure 8 : De la guerre à la révolution du dialogue : Naissance de ma voie-voix authentique

Cette traversée m'ouvre une espérance sur la possibilité de contribuer à un monde de paix au cœur de mondes complexes, d'identités métisses et de conflits. Marshall Rosenberg (2009) affirme que, dans ce lieu de dialogue, la co-crédation, la vie et l'amour se déploient de manière « inévitable ». À la lumière de ce parcours, je ne peux qu'adhérer à l'affirmation que la révolution d'amour, c'est-à-dire l'ouverture du cœur et le déploiement de la vie, est « inévitable » dans cet *entre* fécond.



CONCLUSION GÉNÉRALE

*J'ai su une fois pour toutes
que la nuit était complice
et que l'abîme
recelait un soleil.
Jean Lavoué*

La Portée...

Me voici arrivée à la fin de ce parcours de recherche. Vie et mort entrelacées, cette fin me place au bord de ma naissance au monde, d'une nouvelle terre à découvrir depuis un lieu de désir. L'aube se lève sur une ouverture à vivre depuis le lieu de mon cœur, de mon corps et de mon esprit ensemble, toute proche de mon âme et de mon être... promesse d'un sourire... celui d'une liberté qui joue avec l'autre...

Ma recherche s'inscrit dans une maîtrise en étude des pratiques psychosociales qui vise le renouvellement des pratiques relationnelles par le renouvellement du regard, simultanément à la création de connaissance. La voie performative m'a rouvert des possibles d'exister en me faisant plonger dans des profondeurs où jamais je n'aurais cru pouvoir respirer, au sein même de mon monde en guerre. J'ai découvert en plongeant l'amour qui m'accompagnait dans chaque nouvelle descente, m'abreuvait à sa source et m'offrait à chaque fois un peu plus de souffle, de liberté et de paix intérieure... l'impulsion d'une descente et d'une remontée portée par le courant même de la vie. La confiance en la vie que je ressens aujourd'hui repose sur la relation d'intimité qui s'est installée en moi... Ma relation aux autres est devenue plus ouverte, plus légère et spontanée. Ma parole se fait entendre de plus en plus assumée et claire, même si la peur traverse encore mon cœur... Je n'ai, surtout, plus peur d'avoir peur... car je sais que plus rien en moi ne sera jamais seul... Je ne considérerai plus rien en moi comme quelque chose d'indésirable, qu'il faut mettre de côté ou changer pour que la vie puisse passer. Je sais que chaque partie de moi et chacune de mes réactions face au monde me sont

trop précieuses dans la synthèse qui cherche à se faire. C'est au cœur de la complexité que je suis que la vie traverse, passe et trouve ses voies elle-même quand je m'en approche avec amour. Il n'y a plus rien en moi que je ne sois capable de rencontrer, d'accueillir, d'aimer, quoi que ce soit, encore souvent avec le soutien de l'écoute et de la présence de l'autre extérieur à moi. Je sais, quand le lien est rompu en moi, que j'ai alors besoin de l'*entre* avec l'autre lui-même en dialogue pour que je puisse à nouveau me rejoindre, m'*entre*-tenir.

Cet hiver, à la faveur d'une soirée de Noël au coin du feu, veillés par la pénombre et la lueur des flammes, j'ai conté à ma famille un récit que j'ai écrit comme si j'étais dans la peau de mon père. Je voulais l'honorer en donnant une voix à ses non-dits, à ses ombres et à ses lumières, à l'homme sensible et à l'enfant, trop souvent enfermé, qu'il a été. Je voulais le resituer, lui aussi, dans son contexte socio-historique, dans sa lignée... je voulais le ressentir en moi. Tous nous avons été bouleversés de ce moment. J'ai senti, pendant que je lisais, l'amour caresser les recoins d'ombre de ma relation avec lui et avec ma famille, leur redonnant une place pleine et entière dans mon cœur. Ancrant des racines profondes en moi. Quelques semaines après ce Noël et juste deux mois après avoir découvert que cette traversée était une expérience d'amour, la surprise sur mon chemin a été de rencontrer un homme, en dansant, et de commencer une relation amoureuse, après cinq ans de célibat... L'authenticité et la vulnérabilité mutuelle que nous partageons aujourd'hui créent de la vie en nous et *entre* nous comme jamais je ne l'avais expérimenté auparavant. Authenticité qui nourrit et préserve nos altérités. La profondeur d'intimité que nous vivons ensemble et sa force transformatrice m'émerveillent...

Ma pratique professionnelle d'accompagnante s'est renouvelée tout au long du chemin. Je suis des formations en accompagnement individuel et en médiation sur la base des principes de la CNV et ma pratique de somato-psychopédagogue se métisse maintenant avec celle du Focusing et avec le massage. Dans mes séances, j'utilise aussi les sons, les odeurs et des supports visuels selon le besoin. Il m'arrive parfois de jouer du tambour aux personnes que j'accompagne. J'ai découvert qu'accompagner en Focusing est ce qui m'est le plus naturel... et voir les autres se donner des « autorisations intérieures » et entrer en relation

bienveillante avec des parties d'eux-mêmes exilées m'émeut profondément. J'entre maintenant en relation avec mes clients dans une seule intention de dialogue. Être pleinement « avec » tout ce qui se présente dans le lieu de l'*entre* dans le moment présent. J'accompagne notamment de plus en plus de personnes qui ont des traumatismes dus à des abus de pouvoir qui ont eu lieu, y compris dans des accompagnements thérapeutiques et psycho-corporels.

Dans un monde complexe, de plus en plus métissé, où les questions de l'immigration sont brûlantes et les effets de la guerre plus ou moins proches; dans un monde constamment déchiré, que ce soit dans les milieux familiaux, au sein des couples, dans les équipes de travail, ou entre groupe sociaux et pays; dans un monde où les émotions et la pulsion sexuelle font souvent l'objet d'une « gestion » qui efface toute chance de rejoindre l'intelligence relationnelle et créatrice à laquelle celles-ci invitent, et ne leur laisse d'autre choix que de devenir explosives; dans un monde où le féminin est toujours condamné à un destin fantôme; je suis de plus en plus portée par l'élan de créer des espaces d'accueil. Des espaces où pourraient être rencontrés les non-dits, non-exprimés, les souffrances refoulées. Des espaces qui permettraient de vivre et d'embrasser avec amour ce qui hurle à l'intérieur. Des espaces de communication, de paix et de partage au cœur des conflits. Des espaces de rencontre de l'autre dans une véritable intimité. Des espaces de nature et de création, de féminité et de réunion du féminin et du masculin.

Cette recherche en elle-même porte une fécondité heuristique, tant au niveau de la théorie que de l'expérience. Elle pourrait interpeller des praticiens et toute personne évoluant au cœur d'enjeux relationnels et de difficultés de communication dans les relations intra et interpersonnelles, au sein de groupes et également dans les pratiques d'accompagnement des personnes. Je suis aussi moi-même interpellée par la « responsabilité illimitée » éthique à laquelle ma recherche m'appelle, tout particulièrement quand je suis dans une posture d'autorité vis-à-vis de l'autre. Responsabilité du positionnement d'égal à égal, de la vulnérabilité et de l'authenticité.

D'autre part, je suis profondément amoureuse du processus de l'écriture performative et espère que ma recherche puisse contribuer à consolider la compréhension de cette

méthodologie de recherche comme voie de dialogue et de renouvellement, voie maïeutique. Dans ce parcours, j'ai expérimenté la force intégratrice de cette écriture qui m'a permis d'évoluer au sein d'une complexité faite de pratiques multiples. Elle m'a offert la possibilité d'une mise en commun et en dialogue de toutes ces pratiques qui a permis l'émergence d'une synthèse. Je suis touchée de voir la réunion qui s'est créée même dans le cœur de mon chapitre théorique, entre différents paradigmes, entre philosophie, psychologie et spiritualité, entre différentes approches religieuses, entre ces différentes pratiques, entre art et science. D'autre part, l'entrée dans ce mouvement spiralé de dialogue, de révolution, qui m'a fait rencontrer des dimensions multiples en moi, m'a rendu impossible la division du monde. Impossibilité de choisir de garder uniquement ce que mon mental juge beau, bien et valable ou ce qu'il fait rentrer dans son système de références. L'écriture performative initie la capacité de l'esprit de sortir de cette dualité. Initiation à la possibilité de rencontrer et d'accueillir l'autre, en soi et à l'extérieur, dans nos lieux communs vivants, malgré et avec les différences de rythmes et de formes, qui rendent chacun à son chemin de solitude et à son altérité fondamentale. Cette écriture se dévoile aussi comme la possibilité d'une parole ancrée dans le corps-féminin, qui a fait advenir le sujet en moi, alors même que la guerre avait étouffé ma sensibilité et ma conscience. La voie performative m'ouvre ainsi sur la possibilité de créer du dialogue au sein même de la guerre et des contraires... par sa puissance d'amour.

Les Limites...

Je me suis engagée ici dans une recherche exploratoire en première personne se situant sur le territoire des sciences humaines et sociales. La subjectivité y est radicalement assumée et le processus mis en place m'est tout à fait singulier et n'est pas généralisable ni reproductible tel quel pour une personne souhaitant s'engager dans une telle démarche. De plus, la compréhension du rôle des différentes pratiques les unes par rapport aux autres resterait à déployer. En ce qui concerne les thèmes abordés dans cette recherche, ils enveloppent un territoire et un héritage culturel tellement vastes au niveau des relations humaines qu'il est impossible de couvrir l'ensemble du champ de la littérature sur ces sujets. Les auteurs proposés ici sont ceux vers lesquels j'ai été portée naturellement dans mon

processus, qui ont résonné avec ma propre subjectivité. De son côté, la méthodologie de l'écriture performative, qui s'inscrit profondément dans un paradigme du dialogue, est naissante et reste à déployer et à développer dans ses fondements épistémologiques, théoriques et méthodologique qui sont encore peu étayés dans la littérature.

L'Ouverture...

Je suis aujourd'hui engagée avec tout mon cœur dans les voies du Focusing de l'âme⁷⁶ et de la CNV que je veux suivre jusqu'à la certification⁷⁷. Autant ces formations sont des espaces où je m'abreuve directement à la source d'un dialogue collectif, autant je sais qu'il va me falloir beaucoup de temps pour incarner pleinement le profond changement de paradigme qu'elles proposent... tant avec moi-même qu'avec les autres, dans ma vie quotidienne, personnelle et professionnelle... et particulièrement dans des lieux où le dialogue est collectivement absent... là où je me rendrai peut être... dans plusieurs années... L'amour, le dialogue et la voix authentique ne sont pas des états que j'aurais atteints par ce travail de recherche. Ils sont et resteront un processus de révolution – de faire retour – et de création permanente. J'ai aujourd'hui une gratitude immense de pouvoir cheminer côte à côte avec des amis et des alliés, nous soutenant mutuellement et avec beaucoup de plaisir, à rester au plus proche de nos cœurs et de nos entrailles. Il m'a été récemment proposé d'offrir un cours en relation d'aide avec la CNV à l'école de massothérapie de Rimouski et des projets de collaboration autres sont en train de se rêver à plusieurs...

Je souhaite aussi rester engagée du côté de l'écriture performative. Une des grandes surprises à la fin de cette recherche a été de découvrir un peu plus le monde de l'imagination créatrice. Monde de la représentation, métaphysique de l'Ouvert, inter-monde entre le sensible et l'intelligible évoqué par Leloup (2000). Alain Delaunay, chercheur au Collège

⁷⁶ Le Focusing de l'âme est l'approche proposée par Gina Censiose au Québec qui réunit plusieurs pratiques dont le Focusing de la relation intérieure, le Whole Body Focusing et des pratiques de connexion à la nature issues de traditions chamaniques.

⁷⁷ Les processus pour devenir formateur certifié en Focusing ou en CNV sont essentiellement expérientiels et ne sont pas déterminés en fonction d'une période de temps, mais en fonction du rythme d'intégration individuelle. Il ne s'agit pas de diplôme mais d'incarner un savoir-être et faire relationnel, une solidité qui soit capable de préserver l'*entre* et le dialogue dans toutes sortes de situations.

international de philosophie, le décrit comme « le lieu du "chemin de l'âme" (G. Durand, P. Solié) et de toute phénoménologie de l'esprit (H. Corbin) » (2016⁷⁸). La notion conceptuelle du monde imaginal a été développée par Henri Corbin⁷⁹, philosophe français orientaliste qui explore le cœur de l'islam iranien, de la gnose chiite et de l'ésotérisme abrahamique. J'ai découvert dans cette recherche la force orientale de ma sexualité, ma part d'Islam, ma danse soufi, intacte, ma créativité imaginaire. Je me suis découverte extrêmement proche d'un monde dans lequel je n'ai pourtant pas grandi. Je me découvre aujourd'hui fascinée par ce monde oriental et ce monde de l'imaginal et me sens portée à m'en imprégner plus encore... je laisse le soin à mon âme de me guider et ne sais quelles ouvertures ou dans quelles directions vont me porter mes pas...

Je rêve à l'horizon, de créer des espaces collectifs d'expressions libres, d'apprentissage du dialogue et de l'authenticité dans la relation, des espaces de jeu, de nature, de danse... des espaces... de sensualité... des espaces... sauvages et amoureux...

⁷⁸ Alain Delaunay, « IMAGINAL MONDE », *Encyclopædia Universalis* [en ligne], consulté le 3 juillet 2016.
URL : <http://www.universalis.fr/encyclopedie/monde-imaginal/>

⁷⁹ https://fr.wikipedia.org/wiki/Henry_Corbin

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- AMAR, Yvan (2005). *L'Effort et la Grâce*. Paris : Albin Michel.
- BANCROFT, Anne (1991). Femmes mystiques en quête d'absolu, de Simone Weil à Elisabeth Kubler Ross. Paris : Éditions Albin Michel.
- BARBIER, René (1996). *La recherche action*. Paris : Anthropos.
- BASSET, Lytta (2010). *Aimer sans dévorer*. Paris : Albin Michel.
- BASSET, Lytta (2014). *Oser la bienveillance*. Paris : Albin Michel.
- BÉDARD, Jean (2008). *Le Pouvoir ou la vie*. Éditions Fides.
- BERGER, Eve (2005). « Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation? Pratiques de formation », *Corps et formation*, n°50, décembre 2005, Université Paris VIII, p. 51-64.
- BERGER, Eve (2009). « Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes - Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique ». Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, Université de Paris 8.
- BERTRAND, Pierre (2000). *Éloge de la fragilité*. Montréal : Éditions Liber. Essai.
- BERTRAND, Pierre (2010). *La part d'ombre*. Montréal : Éditions Liber. Essai.
- BERTRAND, Pierre (2012). *Cette vie en nous*. Montréal : Éditions Liber. Essai.
- BOIS, Danis (1993). *Le Seigneur de la danse*. Éditions de la Maisnie.
- BOIS, Danis (2006). *Le moi renouvelé, introduction à la somato-psychopédagogie*. Ivry/Seine : Éditions Point d'Appui.
- BOIS, Danis (2007). « Le corps sensible dans la transformation des représentations chez l'adulte ». Thèse de doctorat, Université de Séville, Faculté des sciences de l'éducation, Département didactique et organisation éducative.

- BOIS, Danis (2009a). « Relation au corps sensible et potentialités de l'être humain », dans Bois, D. et Humpich, M., *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Ivry sur Seine : Éditions Point d'Appui, p. 21-35.
- BOIS, Danis (2009b). « De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie, Analyse biographique du processus d'émergence de nouvelles disciplines », dans Bois, D., *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Ivry sur Seine : Éditions Point d'Appui, p. 47-72.
- BOIS, Danis et Didier AUSTRY (2009). « Vers l'émergence du paradigme du sensible », dans Bois, D., *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Ivry sur Seine : Éditions Point d'appui, p. 105-135.
- CRAIG, Peter Erik (1978), « La méthode heuristique : Une approche passionnée de la recherche en sciences humaines », traduction du chapitre consacré à la méthodologie tiré de la thèse de doctorat intitulée : « The heart of the teacher : a heuristic study of the inner world of teaching ». Boston University Graduate School of Education, p. 157-218.
- DAIGNAULT, Jacques (2002). *HOpéra pour Geneviève: herméneutique, acousmatique et roman de formation*. Université du Québec à Rimouski, Éditions GREME.
- D'ANSEMBOURG, Thomas (2014). *Du Je au Nous. L'intériorité citoyenne : le meilleur de soi au service de tous*. Montréal : Les éditions de L'Homme.
- D'ANSEMBOURG, Thomas (2001). *Cessez d'être gentil, soyez vrai! Être avec les autres en restant soi-même*. Montréal : Les éditions de L'Homme.
- DESLAURIERS, Jean-Pierre (1991). *Recherche qualitative, guide pratique*. Montréal : Éditions McGrawhill
- DEPRAZ, Nathalie (2012). « La crise de l'humanité européenne et la philosophie ». Collection dirigée par Laurence Hansen-Løve. Edition numérique : Pierre Hidalgo La Gaya Scienza.
- DE SOUZENELLE, Annick (2000). *Le féminin de l'Être*. Paris : Éditions Albin Michel.
- DONALD WALSH, Beale (1999). *Conversation avec dieu - un dialogue hors du commun*. Tome 3. Outremont, Qc, Canada : Éditions Ariane.
- DORION, Hélène (2009). *L'étreinte des vents*. Les Presses de l'Université de Montréal.

- DORION, Hélène (2014). *Recommencements*. Montréal : Éditions Druide.
- DUBOIS, Brigitte (2012). « Altérité et réciprocité – Étude des processus interactifs à l'œuvre au cœur de la relation d'aide manuelle en somato-psychopédagogie ». Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- DURCKHEIM, Graf (1882). *Méditer*. Paris : Éditions Le Courrier du livre.
- DURCKHEIM, Graf (1980). *Le Maître intérieur*. Paris : Éditions Le Courrier du livre.
- DURCKHEIM, Graf (1992). *Le centre de l'Être*. Paris : Éditions Albin Michel.
- ESCHALIER, Isabelle (2009). *La gymnastique sensorielle pour tous*. Paris : Guy Tredaniel Éditeurs.
- FOUCAULT, Michel (1981-1982). *L'herméneutique du sujet, cours au Collège de France*. Paris : Éditions Gallimard, le Seuil.
- GALVANI, Pascal (2004). « Exploration de moments intenses et de sens personnel des pratiques professionnelles ». *Revue interactions*, vol.8, n°2, p. 95-121.
- GALVANI, Pascal (2010). *L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation existentielle : Autoformation, perspectives de recherche*. Paris : Les Presses Universitaires de France.
- GENDLIN, Eugène (2006). *Focusing, au centre de soi*. Montréal : Les éditions de l'Homme.
- GOHIER, C. (1998). « La recherche théorique en sciences humaines : réflexions sur la validité d'énoncés théoriques en éducation », *Revue des sciences de l'éducation*, Vol. XXIV, no 2, p.267-284.
- GOMEZ, Luis (1999). « Une démarche autobiographique dans la quête de l'identité d'éducateur ». Mémoire de maîtrise. Rimouski : Département des sciences de l'éducation. Université du Québec à Rimouski.
- GOMEZ, Luis (2009). « L'approche culturelle de l'enseignement en formation initiale de maîtres : un cadre théorique et conceptuel pour l'accompagnement pédagogique ». Thèse de doctorat en éducation, Université du Québec à Montréal.

- GOMEZ, Luis (2013). « Approche autobiographique : notes pour une épistémologie de recherche à la première personne ». *Présences, revue d'étude des pratiques psychosociales*, vol. 5, 2013.
- GOMEZ, Luis (2014). « L'écriture performative ou la génétique d'un rapport à l'écriture en recherche à la première personne ». Texte inédit.
- GRAY, Miranda (1995). *La femme lunaire, les forces du cycle féminin*. Genève : Éditions Jouvence.
- HEARTSONG, Claire (2009). *Anna, grand-mère de Jésus*. Éditions Ariane Publications et Distribution.
- HOPPENOT, Marguerite (2013). *Prier c'est aimer*. Éditions Mediaspaul.
- JANSSEN, Thierry (2003). *Vivre en paix*. Paris : Éditions Robert Laffont.
- JULLIEN, François (2012). L'écart et l'entre. Leçon inaugurale de la Chaire sur l'altérité. Paris : Éditions Galilée.
- LAVOIE, Sylvie (2013). « De la vie morte à la vie vivante, l'écriture comme maïeutique de soi ». Mémoire de maîtrise en Étude des pratiques psychosociales. Université du Québec à Rimouski.
- LEAO, Maria (2003). « La présence totale au mouvement ». Thèse de doctorat en esthétique, science et technologie des arts. Université de Paris VIII. Paris : Editions Point d'Appui.
- LÉGER, D. et J.M. RUGIRA (2015). « La formation aux métiers d'accompagnement : pour un développement de la sensibilité et de l'agir éthique ». Dans L.-A. ST-VINCENT (dir.), *Le développement de l'agir éthique chez les professionnels en éducation*. Formation initiale et continue. Québec : PUQ, p. 63-82.
- LELOUP, Jean-Yves (2000). *L'évangile de Marie*. Paris : Éditions Albin Michel.
- LELOUP, Jean-Yves (2000). *Un art de l'attention*. Paris : Éditions Albin Michel.
- LELOUP, Jean-Yves (2001). *L'absurde et la grâce*. Paris : Éditions Albin Michel.
- LELOUP, Jean-Yves (2007). *Notre Père*. Paris : Éditions Albin Michel.

- LELOUP, Jean-Yves (2007). « Les métamorphoses de l'échelle amoureuse. Entretien par Patrice Van Eersel ». *Magazine Nouvelles Clés*.
- LELOUP, Jean-Yves (2014). « Le corps, ami ou acquis? Le corps comme don épreuve et grâce ». *Magazine vivre*, Entrevue par Marie-Josée Tardif. Montréal.
- LEJEUNE, Claire (1992). *L'atelier*. Montréal : Éditions Typo, essai.
- LEJEUNE, Claire (1993). *Le livre de la sœur*. Bruxelles : Éditions Labor, essai.
- MC GOWAN, Kathleen (2011). *Marie Madeleine, Le livre du poète*. XO Éditions.
- MILLER, Alice (1990). *La souffrance muette de l'enfant*. Éditions Aubier.
- MORAIS, Sylvie (2012). « L'expérience de l'artistique comme pratique de soi en formation : une approche phénoménologique ». Paris : Thèse présentée à l'Université Paris 13 en science de l'Éducation.
- PAILLÉ, Pierre et Alex MUCCHIELLI (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Éditions Armand Colin.
- PINEAU, Gaston (1999). « Le sens du sens », communication présentée au colloque First CatalycEncounter : The transdisciplinarity Evolution (15-18 avril), Sao Paulo, Education, Escola do Futuro of the Universida de Sao Paulo.
- PINKOLA ESTES, Clarissa (2012). *Libérez la femme puissante*. Éditions Grasset et Fasquelle.
- RENNIE, Clency (2014). « De la réciprocité à la solidarité au quotidien : parcours sensible et performatif d'un renouvellement du rapport à l'altérité ». Dissertation de Mestrado en psychopédagogie perceptive. Faculté de sciences humaines et sociales. Université Fernando Pessoa, Porto.
- ROSENBERG, Marshall (2005). *Les mots sont des murs ou des fenêtres, introduction à la communication non violente*. Paris : Éditions La Découverte.
- ROSENBERG, Marshall (2009). *Parler de paix dans un monde de conflit*. Éditions Jouvence.
- SHAFAK, Elif (2010). *Soufi, mon amour*. Éditions Libella.
- SIMARD, Yannick (2006). « Les savoirs d'expérience : épistémologie de leurs tout premiers moments », *Revue des sciences de l'éducation*, vol. 31, no.3, p. 543-562.

- SINGER, Christiane (1996). *Du bon usage des crises*. Paris : Éditions Albin Michel.
- VAN MANEN, Max (1984). *Doing phenomenological research and writing: an introduction*, librement traduit de l'anglais en janvier 2014 par Thierry Leuzy. Alberta, CA : The Althouse Press.
- VERMERSCH, Pierre (2012). *Explicitation et phénoménologie*. Paris : PUF.
- VINCENT, Dominique (2013). *Au-delà des jeux de pouvoir : se connaître, se construire, agir*. Gap : Éditions Le Souffle d'Or.
- WEISER CORNELL, Ann (1996). *The power of focusing. A practical guide to emotional Self-healing*. Oakland : New Harbinger Publications, Inc.
- ZUNDEL, Maurice (1997). *Je est un autre*. Éditions Anne Sigier.

LISTE DES SOURCES INTERNET

- BASSET, Lytta (2005). Qu'est-ce que parler avec autorité. Leçon inaugurale. http://www2.unine.ch/files/content/shared/files/Fac.%20de%20th%C3%A9ologie/Facult%C3%A9%20de%20th%C3%A9ologie/BASSET_LYTТА_Le%C3%A7on%20inaugurale.pdf
- CLAUDEL, Paul. L'annonce faite à Marie, http://agora.qc.ca/thematiques/mort/documents/lannonce_faite_a_marie
- ELIA, Maria. La Jérusalem intérieure. <http://www.marie-elia.com/la-jerusalem-interieure/>
- LAMBOY, Bernadette (1998). Le focusing. Journal de l'A.F.P.C. N°4, <http://www.focusing.org/focusing-francais.html>
- ROSENBERG, Marshall, Les bases spirituelles de la CNV, une session de questions-réponses avec Marshall Rosenberg http://www.communification.info/pdf/Les_bases_spirituelles_de_la_CNV.pdf
- <http://siteuniverseldespelerins.org/fr/site-universel-des-pelerins>

<http://www.kasala.be>

<http://www.embodyingempathy.com>

<http://www.communification.eu>

<http://www.cnv-ip.com>

http://www.communification.info/pdf/Les_bases_spirituelles_de_la_CNV.pdf

<http://www.dancetribes.be/content.php?lang=fr&page=5rythms&sspage=rythmes>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Contemplation>

<http://www.jeanyvesleloup.eu/les-metamorphoses-de-lechelle-amoureuse/>

<https://fr.wiktionary.org/wiki/osmose>

<http://merlinlise.wix.com/dansenative#!la-danse-des-5-rythmes/c2414>

<http://www.planet-turquie-guide.com/mevlana-derviches.htm>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Louis_Aragon

<https://www.youtube.com/user/kegwenaell1>

<https://fr.wiktionary.org/wiki/accueil>

<https://www.facebook.com/LEnseignement-de-Jean-Yves-Leloup-183118275165701/?ref=ts&fref=ts>

http://agora.qc.ca/thematiques/mort/documents/lannonce_faite_a_marie

<https://plancreateur.wordpress.com/2011/08/16/les-poumons-symboles-communication-et-liberte%E2%80%A6/>

http://faculty.georgetown.edu/konea/textes/Niger_Jenaimepas.pdf

http://www.cabbale.org/Arcane-majeur-nombre-21-le-Mode-du.html?var_recherche=les+tables+de+la+loi+du+sepher+de+moise

<http://www.colibris-lemouvement.org/colibris/la-legende-du-colibri>

<http://www.dancetribes.be/content.php?lang=fr&page=5rythms&sspage=rythmes>

<http://www.5rhythms.com>

<https://vimeo.com/ondemand/jesusnonduel>

<http://michelsaloffcoste.blogspot.ca/2015/01/appelle-moi-par-mes-vrais-noms-thich.html>

<http://www.meditationfrance.com/therapie/vincent/index.htm>

Alain DELAUNAY, « IMAGINAL MONDE », *Encyclopædia Universalis* [en ligne] URL:
<http://www.universalis.fr/encyclopedie/monde-imaginal/>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Henry_Corbin